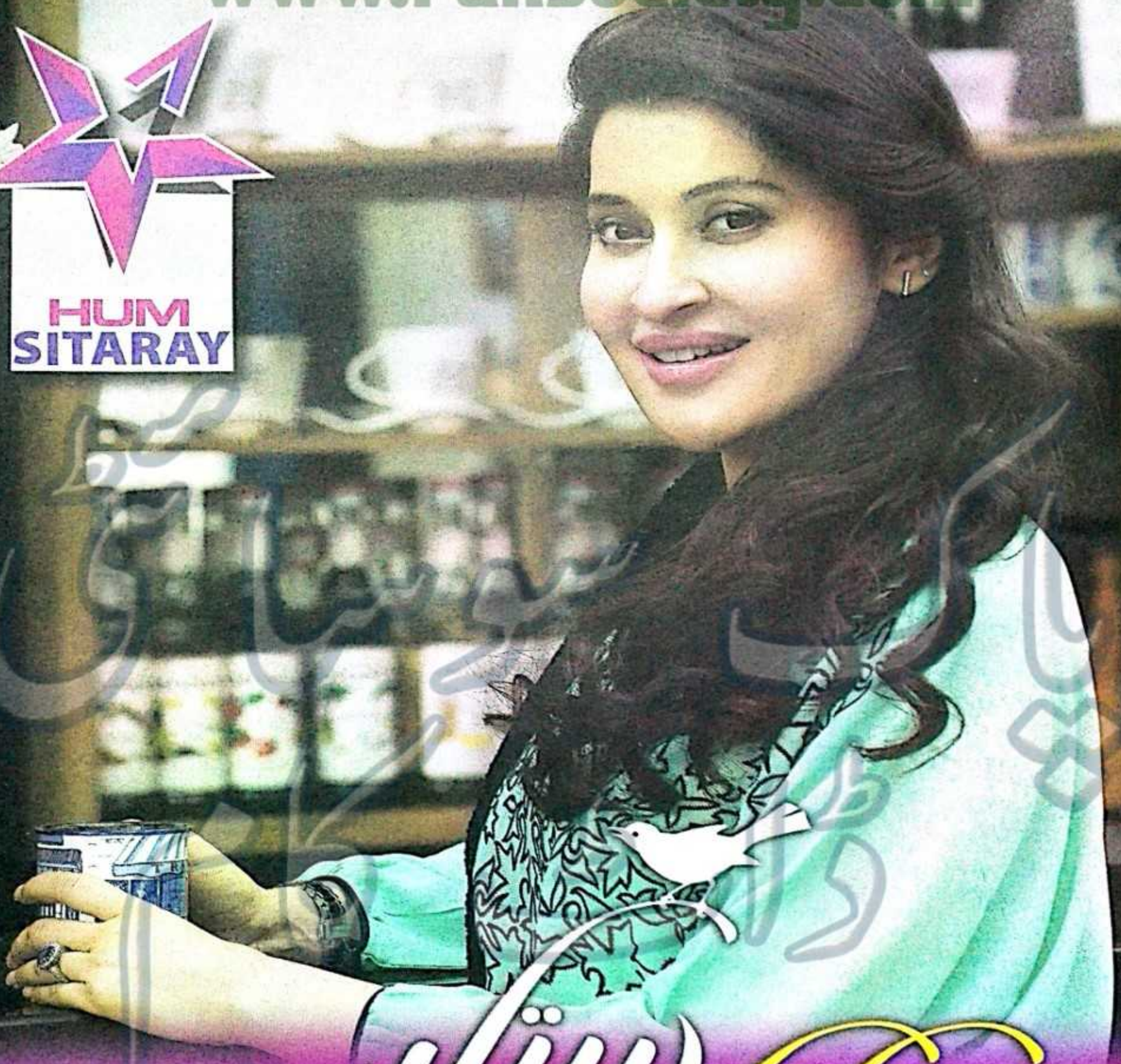
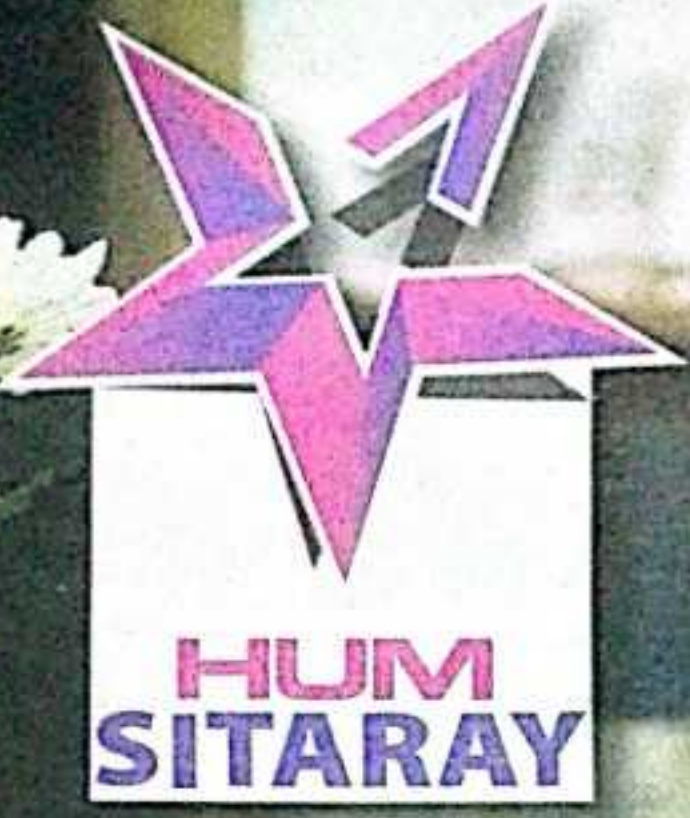
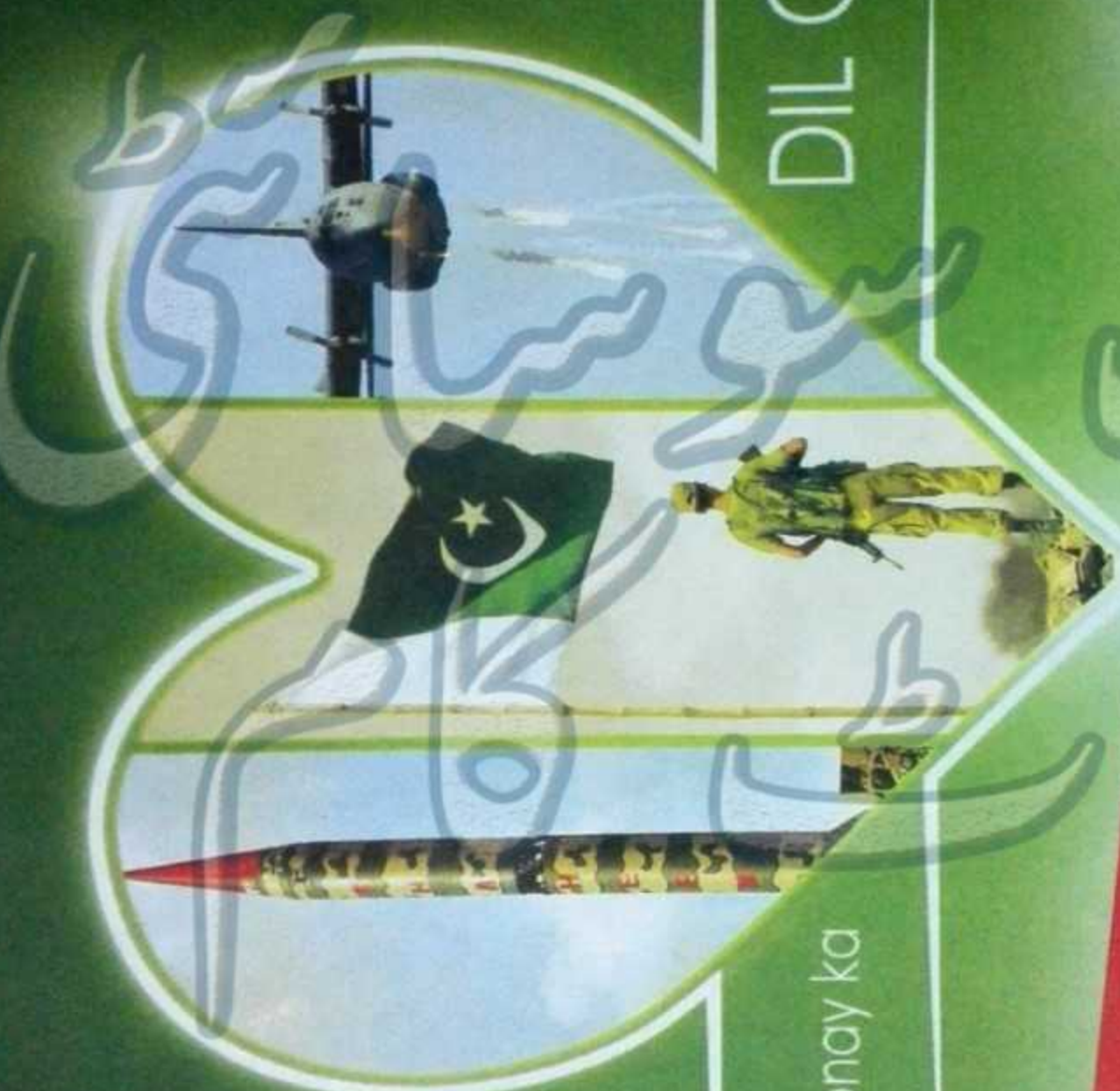
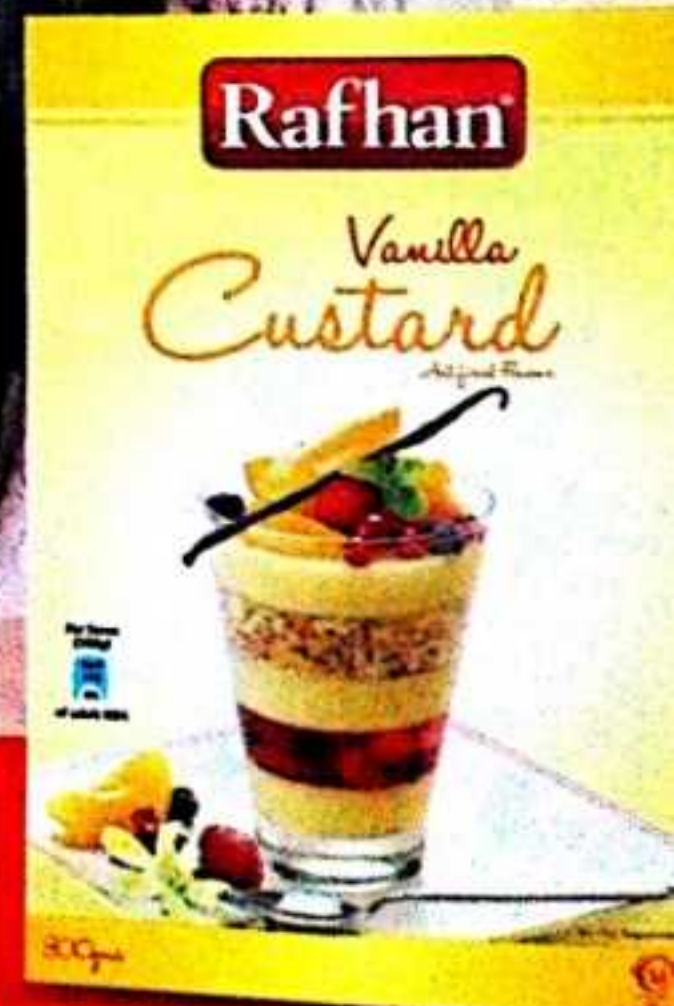
ستمبر 2015
ڈاٹ کام
کا دستر خوان
پاک سوسائٹی
ڈاٹ کام
عید قرباں کا حقیقی فلسفہ
راضی بہ رضا رہنا
بڑی عید کی بڑی
شہنشاہی روس
بقر عید کی خاص
میگزین کے اندر کسٹرڈ پیک
بالکل مفت پائیں!
عید الاضحیٰ مبارک

پاکستان میں سب سے بہتر
داغ نکالے 1 دھلائی میں*
مشہور پاؤڈر
ARIEL
*مشہور پاؤڈر کے مقابلے میں سرخ فروٹ، چاکلیٹ
جیسے داغوں پر ٹیسٹ کیا گیا

WAVES
بے شک
کول بینک ہی عقلمندانہ انتخاب ہے۔
نام ہی کافی ہے
کول بینک کو ایجاد کرنے کی بنیادی وجہ بجلی کی قلت اور بے پناہ لوڈ شیڈنگ ہے۔ کول بینک فریج اور فریزر میں لگی Cold-hold Batteries اپنے اندر ٹھنڈک کو سٹور کر لیتی ہیں اور بجلی نہ ہونے کی صورت میں اپنی ٹھنڈک فریزر میں منتقل کرتی رہتی ہیں جس سے اشیاء لمبے عرصہ تک فریز رہتی ہیں۔ اسی لیے کول بینک فریزرز پاکستان کی تمام ملٹی نیشنل فوڈ کمپنیوں کے زیر استعمال ہیں اور حکومتِ پاکستان نے بھی اس ٹیکنالوجی کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے امتیازی سند سے نوازا ہے۔
CoolBank®
لوڈ شیڈنگ کا توڑ
GOVERNMENT OF PAKISTAN
THE PATENT OFFICE
THE SEAL OF THE PATENT OFFICE
Patent No: 139871
CoolBank Users:
pepsi
DAWN
MENU
Shezan
SUFI
Coca-Cola

Rafhan
میٹھا...
میرے پیار جیسا
SARA
AMMI
Rafhan
Vanilla
Custard
READING
Section

مؤثر کنٹرول کے ذریعے...

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی بسر کیجئے

سیزیجئیم شوابے آپ کو ہمہ وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر موئثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔

سیزیجئیم شوابے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونیوالی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

سیزیجئیم شوابے®

take control now!

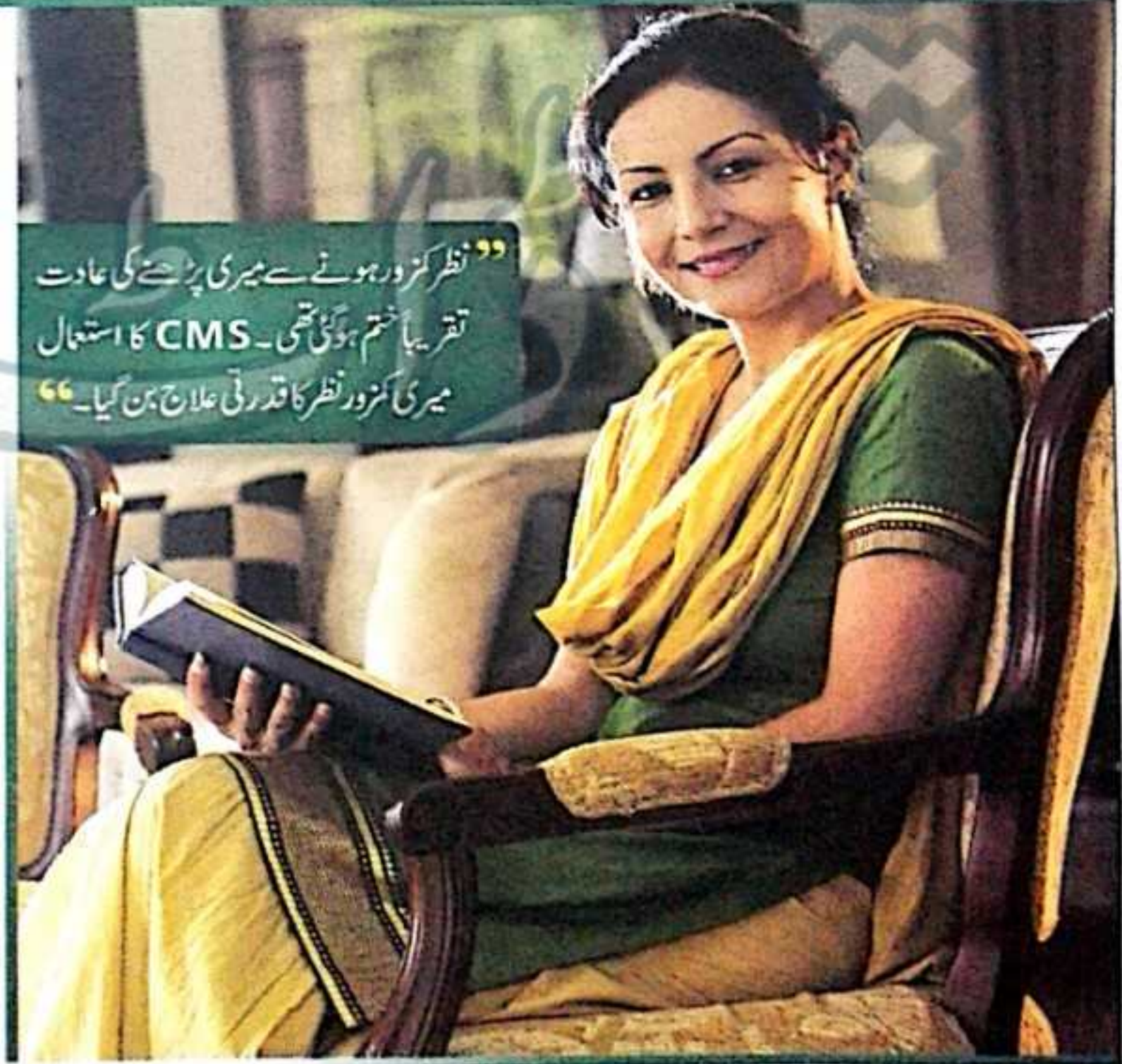
Made in Germany

CMS آئی ڈراپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈراپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیابند کے علاج کے لئے بہت موثر ہیں۔ **CMS** آئی ڈراپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیابند سے محفوظ رکھتا ہے۔

موثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بینی اور فضائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف وشفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن

Made in Germany

SCHWABE Dr. Willmar Schwabe Germany
From Nature. For Health.

Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-32211895
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-36373101
www.drhamid-schwabe.com

REPCOM

فہرست

عید اسپیشل

کھانا صحت کا خزانہ

یہ شیف ہمارے

رُخِ زیبا

صحت عامہ

آپ کا ڈاکٹر

گھرداری

میرے بچپن کے دن

تعلق خاطر

انوکھا اور دلچسپ

لائٹ\کیمرہ\ایکشن

باغبانی

مستقل سلسلے

سیر و سیاحت

ریسیپیز

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

کہیے کیسے حال چال ہیں؟ کیا عیدالاضحیٰ کی تیاریاں مکمل ہیں؟
گلی محلوں کی رونق بڑھ گئی ہے اور بقرعید کا سماں ہے۔ بچے، بڑے سب ہی اپنے اپنے جانوروں کی خدمت کررہے ہیں اور دوسروں سے مقابلہ بھی کررہے ہیں، خوب تبصرے ہورہے ہیں، کیسا جانور لیا، کتنے کا لیا؟ کتنے من کا ہوگا اور کس کا جانور سجا ہوا ہے۔ منڈی سے آتے ہوئے بچوں نے جانوروں کے گلے میں ڈالنے والے پٹے، پاؤں کے توڑے، گھنٹیاں، جانوروں کی کمر پر ڈالنے والی ریشمی اور جالی دار چادریں، موتیوں کی مالائیں اور جانوروں کو باندھنے والی رسیاں بھی خرید لیں کہ کہیں جانور ہاتھ چھڑا کے بھاگ نہ جائے آخر جانور کو محلے میں گھمانا پھرانا بھی تو ہے، ادھر ابو جان کو فکر ہے کہ مضبوط لکڑی کی مُڈی اور تجربہ کار قصائی کا انتظام ہوجائے، امی جان اور بہنیں کچن کے انتظامات بھی دیکھ رہی ہیں۔ دعوتوں اور گوشت کی تقسیم کے منصوبے بن رہے ہیں۔ جانور بیچنے والے نے جانور کو تو مہندی بھی لگادی ہے اب رہ گئیں چھوٹی بچیاں تو انہیں اپنے کپڑوں اور مہندی کی بھی بڑی فکر ہے۔ ہر کام ہوگا اور کیوں نہ ہو یہی تو پُر رونق عید ہوتی ہے۔
اس موقع پر بلاشبہ ذمہ داریاں بڑھتی ہیں مگر لطف بھی بہت آتا ہے ہمارے ایسے تمام خوش نصیب قارئین کہ جنھیں اس سال حج کی سعادت نصیب ہوئی انہیں بہت بہت مبارک ہو!
ڈالڈا کا دسترخوان میں ہم نے کوشش کی ہے کہ آپ کی دعوتوں اور عید ملن کی تقریبات کے لئے خوش رنگ وخوش ذائقہ ریسیپیز شائع کردیں کہ یہی تو موقع ہے اپنے پیاروں کے دل میں جگہ بنانے کا۔
اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو یاد رکھتے ہوئے اس شمارے میں پوری ٹیم کی انجام دی جانے والی کاوش کے بارے میں اپنی رائے سے آگاہ کرنا نہ بھولیے گا۔

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 55، ستمبر 2015

سرورق شاہی طباق

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط وکتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

رسالے کے کور نے دل موہ لیا

اس بار آپ نے حیرت زدہ کر دیا یعنی ڈالڈا کا دسترخوان پاکستان اسپیشل تھا۔ یوں تو پورے وطن کی فضاؤں سے یوم آزادی کی بازگشت سنائی دیتی ہے لیکن خیر ہو ڈالڈا کی کہ جس نے رسالے کے کور سے ہی دل موہ لیا۔ ایسا کور تو آپ نے کبھی دیا نہیں تھا دیگر رسالوں کے جھرمٹ میں یہ رسالہ نہایت منفرد اور خوبصورت لگا۔

شاہدہ جاوید... حیدرآباد

پاکستان اسپیشل کے مضامین بار بار پڑھے

پاکستانی خواتین، عہد ساز سیاسی رہنما سے لے کر ہم ناموس وفا نبھائیں گے اور تحریک آزادی کی کہانی فن پاروں کی زبانی بہترین انتخاب ہیں اور پتا چلتا ہے کہ آپ نے یوم آزادی کا ایڈیشن نکالا ہے۔ تھر کا چونرا، گھاس کا جھونپڑا، سندھ کی ثقافت، اجرک اور پاکستانی ورثے کے خدوخال بہت دلچسپ، معلوماتی اور اچھے مضامین ہیں۔ اسی طرح پاکستانی کھانوں کی تراکیب پیش کرتے ہوئے بھی تنوع کا خیال رکھا گیا ہے۔

انعم شبیر... رحیم یار خان

پالک کے پراٹھوں نے مزا دوبالا کر دیا

آپ کہیں گی یہ کیا کہ اچھی اچھی دیگر ترکیبوں کو چھوڑ کے اس خاتون کو پالک کے پراٹھوں نے مزا دیا۔ بات دراصل یہ ہے کہ آلو اور قیمے کے علاوہ میتھی کے پراٹھے بھی بنالئے۔ مجھے یاد ہے کسی نے گوبھی کے پراٹھے بھی کھلائے تھے۔ پالک کے پراٹھوں کی ترکیب پہلی بار پڑھی بہت اچھی لگی۔ ڈالڈا VTF میں ان پراٹھوں نے مزا دوبالا کر دیا۔ اسی طرح پسندہ کباب اینڈ ویجیٹیبل بہت اچھی ترکیب ہے۔

شمع وسیم... ٹنڈو آدم

پاکستان اسپیشل مجموعی طور پر اچھا تھا

مضامین بھی عمدہ تھے اور پشاوری نمکین ہانڈی، کوہاٹی قیمہ، مصالحے دار بٹیریں، لاہوری نان خطائی، مٹن ڈھابہ کڑاہی اور بھری ہوئی سندھی مچھلی دی بیسٹ تراکیب تھیں۔ آم کا مربہ اور چٹنی تو موسم کی سوغات تھیں۔ اس بار کا میگزین بہت منفرد اور اچھا لگا۔

نعیمہ پرویز... بہاولپور

رخ زیبا کے مضامین اچھے لگے

ڈرائی شیمپو، آنکھوں کا میک اپ، بھاپ لینا کیوں ضروری ہے؟ یہ تینوں مضامین کارآمد معلومات پر مبنی تھے۔ آئندہ بھی اچھے مضامین شائع کیجئے گا۔

قرۃ العین عینی... ملتان

صحت عامہ کے مضامین میں سفیدہ پسند آیا

سفیدہ نباتاتی نعمت سے کم نہیں۔ اچھا مضمون تھا۔ سمعیہ جلیل صاحبہ نے طبی استعمال اور روغن سفیدہ پر اچھی معلومات دیں۔ موسم گرما میں انفیکشنز سے بچاؤ کی تراکیب عمدہ رہیں۔ میں نے اکثر گھروں کے واش رومز میں لگے ہوئے پرانے ٹوتھ برشز رکھے دیکھے ہیں۔ ڈالڈا نے ایک اچھے رہنما کے طور پر ہمیں بتا دیا کہ ٹوتھ برشز کی عمر صرف 3 ماہ ہوتی ہے، چنانچہ اسے بدل دینا چاہئے۔ باہر کا کھانا روز روز کھانے والوں کے لئے تنبیہی تحریر چٹخاروں پر نہ جائیں گھر کا کھانا کھائیں، عمدہ تحقیقی مضمون ہے۔ ہمارے ہاں لوگوں میں صحت کا شعور نہیں۔ اس لئے ایسی تحریریں شائع کرنا مناسب ہے۔

ساجدہ... مظفر گڑھ

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے ٹپس شاندار رہے

شامی کباب سے متعلق اور چیونٹیوں والے آزمودہ چٹکلے رہنمائی کر رہے ہیں۔ ونڑ ٹپ بھی بہت حد تک کارآمد تھی۔

ملیحہ شیخ... فیصل آباد

کھانے صحت کے خزانے دلچسپ سلسلہ ہے

گوبھی کے خاندان کی اس سبزی Kale سے متعلق پہلی بار تفصیل سے پڑھا۔ چیری سے متعلق بھی آرٹیکل اچھا لگا۔

راحیلہ تبسم... ساہیوال

گھرداری کے مضامین کی تعداد بڑھائیے

کیونکہ ڈالڈا کا دسترخوان کے اس سلسلے میں خاصی مفید معلومات درج ہوتی ہیں۔ اس بار در و دیوار بڑھاتے ہیں گھر کی قیمت اور کپڑوں کی دھلائی دونوں مضامین اچھے ہیں۔

منیبہ علی... فیصل آباد

تعلق خاطر اور میرے بچپن کے دن توجہ طلب ہیں

ہم چاہتے ہیں کہ رہنمائی سے متعلق دلچسپ مضامین کا سلسلہ اسی طرح جاری رہے۔ آؤ بچوں کہانی سنیں اور دیورانی جیٹھانی کا کھٹا میٹھا رشتہ دلچسپ مضامین تھے۔ آپ نے تحقیق کے ساتھ اچھی معلومات ہم پہنچائیں۔

عابدہ رؤف۔ لاہور

یہ شیف ہمارے دلچسپ سلسلہ ہے

کبھی ٹی وی انڈسٹری تو کبھی کوکنگ ٹیچر کے یہ انٹرویوز ڈالڈا کا دسترخوان کی جان ہیں جو ہمیں کسی دوسرے فوڈ میگزین میں پڑھنے کو نہیں ملتے۔ اس بار آپ نے فیس بک سے لزانیا لیڈی کو چنا۔ لزانیا ہمیں پسند ہے اور ان خاتون سے کی جانے والی گفتگو بھی بہت اچھی تھی۔ اسی طرح لزانیا کی ایک ریسیپی اگست کے شمارے میں شامل ہے۔ ہم نے فوری طور پر ٹرائی کی۔ شاید یہ ڈش ذائقہ دار بن گئی۔ سب گھر والوں نے بہت تعریف کی۔ ڈالڈا آپ کا بہت شکریہ۔

عائشہ منظور... راولپنڈی

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کومنٹس کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

عید قرباں کا حقیقی فلسفہ

اللہ کی منشا میں راضی بہ رضا رہنا

مذہب اسلام کے پانچ بنیادی ارکین میں سے ایک حج ہے جس کی ادائیگی ہر صاحب حیثیت مسلمان، عاقل و بالغ مرد پر واجب ہے۔ اسلامی تقویم کے آخری ماہ ذوالحج کی 9 تاریخ کو حج کا یہ رکن اعظم وقوف عرفہ ادا کیا جاتا ہے اور ذوالحج کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو قربانی کی جاتی ہے۔ یہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے اس عمل کی یاد دلاتی ہے جب اللہ تبارک تعالیٰ نے آپ سے فرمایا تھا کہ میری خاطر اپنی سب سے پیاری چیز یعنی لخت جگر اسماعیل علیہ السلام کی قربانی دو اور آپ نے اللہ کی مرضی و منشا پر لبیک کہا اور فرمایا'' جو میرے رب کی مرضی وہی میری مرضی، تب اللہ کو ان کا یہ عمل بہت پسند آیا اور عین اس موقع پر جب حضرت ابراہیم علیہ السلام اپنے فرزند کو لٹا کر ان کے گلے پر چھری پھیرنے لگے تو ان کے سامنے ایک بھیڑ آ گئی۔ اس طرح تاریخ میں اللہ کی رضا کے لئے قربانی کی ایک عظیم ترین مثالی داستان رقم ہوئی جس کی پیروی کرتے ہوئے مسلمانوں کے لئے قربانی حسب استطاعت قرار دی گئی۔

قربانی کا حقیقی فلسفہ بغیر کسی سوال یا دلیل کے، خاموشی سے رب کی رضا پر سر بسجود کر دیتا ہے۔ اسلام کی روح اور قربانی کے فلسفے کو وہ لوگ نہیں سمجھ سکتے جو قربانی کے عمل کو معاشی اعداد و شمار کی گتھیوں میں الجھاتے ہیں اور اسے وقت اور وسائل کا ضیاع قرار دیتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو نہیں جانتے کہ جب اللہ کی رضا ہو تو وہ توانائی بھی عطا کرتا ہے اور مالی طور پر بھی خوشحال کر دیتا ہے۔ افزائش معاش کے ایسے ذرائع نکل آتے ہیں کہ انسان کی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔

جب آپ قربانی کا جانور خریدیں تو تسلی کر لیں کہ جانور صحت مند، توانا، عیب اور نقص سے پاک ہے، خوبصورت بھی ہو تو کیا بات ہے۔ کوشش کی جائے کہ قربانی اللہ کا نام لے کر اپنے ہاتھ سے کی جائے اور قربانی کی دعا لازمی پڑھی جائے۔ گلے پر چھری پھیرنے کے بعد قصائی کے حوالے کر دیا جائے کیونکہ مکمل گنتائی ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔

اگر آپ اجتماعی قربانی کر رہے ہوں یا جب گوشت کی تقسیم کا مرحلہ آن پہنچے تو انتہائی دیانتداری سے مساوی تقسیم کی جائے۔

عیدالاضحیٰ کا مبارک دن ایک طرف لذت کام و دہن کا سامان ساتھ لاتا ہے تو دوسری جانب یہ تہوار محبت اور خلوص کے رشتے بھی استوار کرتا ہے۔ یہ عید گوشت سے ڈیپ فریزر اور فریج بھرنے کے لئے نہیں آتی بلکہ گوشت کی تقسیم تین برابر حصوں میں کریں ایک حصہ غریبوں، دوسرا رشتہ داروں اور تیسرا اپنے لئے رکھا جائے۔ گوشت کے تین حصوں کی منصفانہ تقسیم سے خاندان اور معاشرے پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ خاص کر ان گھرانوں میں جنہیں سفید پوش اور قربانی کی استطاعت نہ رکھنے والے خاندانوں میں شمار کیا جاتا ہے، ضرور تقسیم کرنا چاہئے تاکہ اللہ کے احکام کی بجا آوری بھی ہو اور قربانی کا اصل مقصد بھی حاصل ہو سکے۔

آن لائن قربانی کی سہولت

جانور خریدنے کا نیا کلچر

ONLINE MARKETING

ہم مسلمان عیدالاضحیٰ جوش وخروش سے مناتے ہیں۔ پہلے تو کئی کئی روز عارضی منڈیوں کے چکر لگا کرتے تھے۔ بڑے تو بڑے بچے بڑی دلچسپی اور شوق سے جانوروں کی خریداری کرنے جاتے تھے۔ اب پچھلے چند برسوں سے نوجوان عارضی منڈیوں کا کم کم رخ کرتے ہیں وہ گھر بیٹھے منٹوں میں انٹرنیٹ پر مطلوبہ اور پسندیدہ جانور خرید لیتے ہیں اور قصاب محلہ داری میں مل جائے تو بہتر نہ دستیاب ہو تو وہ بھی ٹیکنالوجی کے سہارے انٹرنیٹ پر مل جائے گا تو پھر تردد کیسا، نہ ٹریفک جام میں الجھنے اور نہ منڈی کے دھکم پیل میں جیب کٹنے کا خدشہ، آرام سے گھر بیٹھے انٹرنیٹ کی دنیا میں Click کیجیے۔ یہاں آپ کو

1- bakramandipakistan.com

2- badabakra.com

3- dumbabakra.com

سمیت دیگر ویب سائٹس کے پتے بھی ای میل ایڈریس کے ساتھ مل جاتے ہیں۔ مزید ڈھونڈیے آپ دیکھیں گے کہ شاندار شامیانوں اور قناتوں میں آپ کے پسندیدہ جانور چارہ کھاتے نظر آئیں گے۔ نیچے ان کے وزن گراموں میں درج ہیں اور ساتھ ہی ان کی جسامت اور رنگت کے حساب سے قیمت بھی درج ہے۔

پاکستان کے ہر بڑے شہر کی مرکزی شاہراہوں پر انگریزی زبان میں بل بورڈز آویزاں کیے گئے ہیں جن پر بکروں کی خریداری کے لئے ویب سائٹس کے پتے دیئے گئے ہیں جن پر کریڈٹ کارڈز، ڈیبٹ کارڈز اور چیکس کی مدد سے جب چاہیں جہاں چاہیں اور جیسا چاہیں بکرا، دنبہ، گائے، بیل، اونٹ یا بکرے خریدیے اور گھر بیٹھے جانور وصول کیجیے بالکل اسی طرح جیسے آپ آن لائن ملبوسات، جوتے، جیولری اور دیگر اشیاء خریدا کرتی ہیں۔ یہ ہے مارکیٹنگ اور سیلز کا جدید ترین رجحان، جس میں تصاویر دیکھ کر صحت مند، خوبصورت اور اچھے جانور کی خریداری کرنا پہلے سے آسان ہوگیا ہے۔

اگر آپ کو اجتماعی قربانی میں حصہ لینا ہے، کھال اپنے پسندیدہ مستحق ادارے کو پہنچانی ہے، قربانی کا گوشت کسی فلاحی ادارے کو دینا ہے تو اس کی تفصیل درج کیجیے۔ آپ یہ کام گھریلو مصروفیات اور گرم موسم کی وجہ سے نہیں کر پاتے۔ یہ آن لائن خریداری کے مراکز آپ کی ذمہ داریوں کو تقسیم کر لیتے ہیں۔ اضافی اخراجات کے ساتھ گوشت گھر تک پہنچانے کی ذمہ داری بھی قبول کر سکتے ہیں۔ سنت ابراہیمی کی تقلید اور روایت کے تحت قربانی کی دعا پڑھ کر جانور حلال کرنے کا شرعی و اسلامی طریقے سے ہر مسلمان کو واقفیت رکھنی چاہئے تاہم بعض لوگ نیت کر کے فرض سے سبکدوش ہو جاتے ہیں اور آن لائن خریداری کی کمپنی کو اپنے جانور کا گوشت تقسیم کرنے کی ذمہ داری بھی منتقل کر رہے ہیں۔ ان کے خیال میں غرباء و مساکین، طلباء اور فلاحی تنظیمیں اس گوشت کی زیادہ حقدار ہیں اور وہ اپنی تجویز کردہ انجمنوں سے کمپنی کو آگاہ کر دیتے ہیں۔

یہ تسلی اور اطمینان ہی عیدالاضحیٰ کی سچی خوشی اور طمانیت کا باعث بنتا ہے کہ انہوں نے صحت مند، خوبصورت اور اچھا جانور خریدا ہے۔ تاہم ادھر انٹرنیٹ پر بھروسہ کرنے والوں کی تعداد میں بھی مسلسل اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔

قربانی کا کلچر تبدیل ہو رہا ہے۔ فلاحی مراکز پر قربانی کرنے اور گھر صاف ستھرا رکھنے کا کلچر بھی فروغ پا رہا ہے۔ اب کئی لوگ بل بورڈز پڑھتے ہیں، ویب سائٹس، فیس بک اور ٹوئٹر پر خیالات شیئر کرتے ہیں آن لائن خریداری کرنے میں سہولت محسوس کرتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جن کے پاس مصروفیت کے باعث اتنا وقت نہیں کہ وہ شہر سے کوسوں دور منڈیوں میں جائیں یا شہروں کی عارضی منڈیوں میں جا سکیں چنانچہ وہ ویب سائٹ کلک کر کے اپنی پسند ظاہر کرتے ہیں اور قیمت طے کر کے قربانی کا جانور خرید لیتے ہیں۔ جانور ڈلیور ہو جائے تو گھر پر پیسوں کی ادائیگی میں بھی اب نقدی کے علاوہ کریڈٹ کارڈز کے استعمال کی سہولت موجود ہے یعنی نقدی نہ سہی پلاسٹک منی سے بھی جانور کی خریداری کی جا سکتی ہے، منڈیوں میں بھی کریڈٹ کارڈز استعمال ہونے لگے ہیں۔ آپ بھی ویب سائٹ پر خوبصورت جانوروں کے سامنے اسٹارز لگے دیکھیں تو سمجھ لیں کہ یہ انتہائی قیمتی جانور ہیں یہ ہزاروں نہیں تو لاکھوں کے انمول جانور ہیں جو آپ جیسے خریداروں کی توجہ حاصل کر لیتے ہیں۔

عیدالاضحیٰ مبارک ہو

بڑی عید کی بڑی تیاریاں کرتے چلیں

عیدالاضحیٰ مسلمانوں کا اہم مذہبی تہوار ہے جس میں اپنی حیثیت کو مدنظر رکھتے ہوئے اللہ تبارک وتعالیٰ کے حضور خلوص دل سے قربانی پیش کی جاتی ہے۔ گوشت کو محفوظ کرنے سے بہتر ہے کہ جتنا زیادہ ہو سکے بانٹ دیا جائے۔

عید آنے سے پہلے ہی زندگی آسان بنانے کی چند تجاویز پر عمل کر لینا بہتر ہے تاکہ عین قربانی والے روز افراتفری نہ ہو۔

- دہی، لیموں، سرکہ، سلاد اور کچا پپیتہ ضرور منگوا لیجیے۔
- چھوٹے بڑے شاپر، بمبو اور بید سے بنی ٹوکریاں اور ٹرے، ایلومینیم فوائل کے مختلف سائز کے ڈبے، سفید کاغذ کی ٹیپ، مارکر اور دستانے کے ساتھ ساتھ زخم کی فوری طبی امداد کے لئے پلاسٹر وغیرہ ذخیرہ کر لیجیے۔

شاپر میں آپ مستحقین کو گوشت بانٹ سکتی ہیں۔ اپنے خاص ملنے ملانے والوں، رشتے داروں، سمدھیانے اور سسرالی عزیزوں کو نفیس ٹوکریوں، ٹرے یا فوائل والے ڈبوں کو پلاسٹک شیٹ سے کور کر کے گوشت بھیجیے۔ یوں بھی گوشت نازک چیز ہے اسے بروقت اور تازہ حالت ہی میں تقسیم کر دینا بہتر ہوتا ہے۔ جس قدر نفاست اور تہذیب سے یہ تحفہ تقسیم کیا جائے دل میں الفت بڑھتی ہے اور رشتے کا احساس پختہ ہوتا ہے۔

- قربانی سے ایک روز پہلے فریج یا فریزر کی صفائی کر لیجیے، ایک پیالی میں تین چمچ میٹھا سوڈا پانی میں ملا کر رکھ دیجیے۔ اس کے بعد اگلے روز گوشت اسٹور کریں گی تو بو نہیں پیدا ہوگی۔
- مائیکرو ویو اوون کی صفائی کے لئے آدھے لیموں کے رس کو پیالی میں رکھ کے مائیکرو ویو میں رکھیں۔ ساری چکنائی صاف ہو جائے گی۔
- فریزر میں باریک پلاسٹک کا ٹکڑا بچھا کے شاپرز اسٹور کریں اس طرح گوشت فریزر سے چپکتا نہیں ہے۔
- ہر شاپر میں گوشت رکھنے کے بعد ٹیپ لگا دیجیے تو عید کے روز گوشت رکھنے کی آسانی ہو جائے گی۔
- اپنے گھر کے لئے جو شاپر بنائیں تو آدھا کلو سے زیادہ کے نہ ہوں۔
- پلاؤ، قورمے، کڑھائی، بریانی، تکہ بوٹی یا قیمے کے گوشت کے شاپر پر تفصیل ضرور لکھیں۔ تقسیم کے وقت اس سہولت سے فائدہ اٹھا لیا جائے تو بعد میں ہر شاپر پگھلانا نہیں پڑتا۔
- اگر گھر میں اپنے سامنے قربانی کروا رہی ہوں تو بکرا حلال ہونے پر فوراً صفائی کروائیں تاکہ خون اور غلاظت اکٹھی نہ ہو۔ کھال فوراً بھجوا دیں۔ خون کے داغ گیٹ کے آس پاس دیواروں پر لگ جاتے ہیں۔ کوشش کیجیے کہ جلد ہی ان کی صفائی کر دی جائے۔ فنائل ڈال کے پونچھا لگا دیا جائے۔ چونا چھڑک دیا جائے تو بو نہیں رہتی۔
- قصائی جب تک گوشت بناتا ہے تو آپ ململ کا پارچہ دو چند سرکہ ملے پانی میں بھگو کر بقیہ گوشت پر بچھا دیجیے، مکھیوں کی یلغار نہیں ہوگی۔
- قربانی کا گوشت دھو کر چھلنی میں رکھیے، پانی نکل جائے تو گھر کے لئے پیکٹ بنا کر رکھ لیجیے۔ گوشت دھونے کے بعد سنک کو سرکہ ملے پانی سے دھوئے تاکہ بدبو کا خاتمہ ہو اور جراثیم بھی نہ رہیں۔

بقر عید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے

چٹ پٹے کھانوں کے بنا مہمان داری ادھوری

تحریر منیرہ عادل

عید پر مہمانداری اور دعوتیں ہماری روایات کا خاصہ ہیں۔ زمانہ چاہے کتنا ہی بدل جائے مگر آج بھی ہمارے گھرانوں میں مشرقی روایات کی پاسداری کی جاتی ہے۔ کئی کئی دن پہلے سے دعوتوں کی تیاری کی جاتی ہے۔ مہمانوں کو مدعو کرنے سے لے کر کھانے کے مینیو تک آج بھی گھر کی بزرگ خواتین کے باہمی مشورے سے طے کیا جاتا ہے۔ مہمانوں کی پسند ناپسند کو ملحوظ خاطر رکھ کر مینیو مرتب کئے جاتے ہیں۔ داماد کو کھانے میں کیا پسند ہے؟ نند کو کیا پسند ہے؟ بیٹیاں اور بیٹے کونسی ڈش فرمائش کر کے بنواتے ہیں؟ غرض سبھی کی پسند کو مدنظر رکھ کر کھانے کے مینیو مرتب کئے جاتے ہیں۔

فی زمانہ بقر عید کے موقع پر باربی کیو پارٹیز کا رجحان خاصا بڑھتا جا رہا ہے۔ گھر کے لان، صحن یا چھت پر نوجوان کباب اور سیخیں سینکنے میں مشغول، بزرگ تخت پر بیٹھ کر گفتگو میں مگن تو دوسری جانب خواتین فیشن اور کھانے پکانے کی ترکیبوں سے لے کر خاندان کے قصے بیان کرنے میں مصروف اور بچے کھیل کود کے ساتھ ساتھ باربی کیو میں ہاتھ بٹاتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ غرض تفریح اور ساتھ مل بیٹھنے کا یہ بہت اچھا موقعہ ہے۔

عموماً عید کی دعوت ہو یا باربی کیو پارٹی عیدالاضحیٰ کے موقع پر گوشت ہی کی تمام ڈشز مینیو میں شامل ہوتی ہیں۔ اکثر افراد گوشت کھا کھا کر اکتا جاتے ہیں۔ لہٰذا گوشت کی ڈشز کے ساتھ اگر کچھ مزیدار اضافہ کر دیا جائے تو مہمان بھی بے حد خوش ہوں گے۔ اکثر بچے کھانے کے وقت خاصا پریشان کرتے ہیں۔ اگر کچھ مزیدار سی ڈش بچوں کے من پسند سینڈوچ یا آئسکریم وغیرہ ہوں تو بچے بخوشی کھا بھی لیتے ہیں اور تنگ بھی نہیں کرتے۔ اس کے لئے علیحدہ سے تردد کی ضرورت بھی نہیں جو پکایا ہے۔ اسی میں سے تھوڑا سا لے کر مختلف انداز سے پیش کرنے سے بچے بخوشی کھا لیں گے۔

مثال کے طور پر آپ نے شامی کباب بنائے ہیں۔ تھوڑا سا کبابوں کا آمیزہ لے کر بریڈ سلائس پر لگائیں۔ ہر سلائس کو دو یا چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب اس کو پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبو کر گرم گھی یا تیل میں تل لیں۔ دونوں جانب سے سنہر ہونے پر نکال کر سلاد اور ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اسی طرح شامی کباب کے سینڈوچ بنانے کے لئے سلائس کو کسی بھی خوبصورت شیپ سے کتر سے کاٹ لیں۔ اس پر شامی کباب کا آمیزہ لگا کر دوسرا سلائس اوپر رکھ کر سلاد کے پتوں سے سجی ڈش میں سجا دیں۔

حلیم، چپلی کباب، میٹ بالز، اسپیگٹھی، پاستا اور برگرز بھی عید کی تواضع کی شان بڑھاتے ہیں۔

شامی کے علاوہ گولہ یا سیخ کباب کے فرائی سینڈوچ بھی بچے بے حد شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کے لئے سلائس پر کباب کا آمیزہ لگا کر دوسرا سلائس رکھ کر چھری سے دو یا چار ٹکڑوں میں کاٹ کر انڈے میں ڈبو کر بریڈ کرمز لگا کر گرم گھی یا تیل میں تل لیں۔

کسی بھی کھانے کی تیاری کے لئے گوشت ابال کر گلایا ہے یا یخنی بنائی ہے تو چند بوٹیاں نکال لیں۔ بوٹیوں کو شاشلک اسٹک میں پرو کر انڈہ اور بریڈ کرمز لگا کر فرائی کر لیں۔ اسٹک بوٹی تیار ہو گئی یا گوشت کی بوٹیوں کا ریشہ کر کے مایونیز میں ملا لیں۔ اس میں باریک کٹی گاجر، شملہ مرچ اور بند گوبھی بھی ملا لیں۔ نمک کالی مرچ پسی ہوئی ملا کر سلائس پر لگا کر اوپر دوسرا سلائس رکھ کر کنارے کاٹ لیں۔ یہ مزیدار سینڈوچ بھی بچے بے حد پسند کریں گے۔

کھانے کے بعد میٹھا کھانے کا مزہ دوبالا کر دیتا ہے اور اگر اس بار عید کی

شامی کباب

پنیر تکہ

بریانی

باربی کیو تکہ بوٹی

تواضع میں آئسکریم ہو تو ہر ایک بخوشی کھالیتا ہے۔ لیکن اگر آئسکریم میں تھوڑا سا آپ اضافہ کردیں تو ہر ایک آپ کی تعریف کئے بناء نہیں رہ سکے گا۔ آئسکریم گھر کی بنی ہو یا بازار سے لائیں۔ آئسکریم کپ میں اس کے دو اسکوپ ڈال کر اس پر تھوڑے سے مختلف موسمی پھل کٹے ہوئے ڈال دیں۔ اس پر تھوڑے سے جیلی کے ٹکڑے ڈال دیں اور مہمان کو پیش کریں۔

اسی طرح اگر چینی کو پگھلا کر کرنچ بنالیں اور انہیں توڑ کر بوتل میں بھر کر رکھ لیا جائے اور آئسکریم پیش کرتے وقت اس پر تھوڑا کرنچ ڈال کر پیش کریں تو عام سی آئسکریم کرنچ آئسکریم بن جائے گی۔

آئسکریم کو اسپیشل بنانا ہو تو دو اسکوپ آئسکریم کپ میں ڈال کر اس پر بادام پستے باریک کٹے ہوئے اور کشمش ڈالیں اس پر دو تین رنگوں کی جیلی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ اگر آئسکریم پیش کرتے وقت یہ تمام چیزیں نہ ہوں تو آئسکریم اسکوپ پر چاکلیٹ سوس یا اسٹرابیری سوس بھی ڈال سکتی ہیں۔

اس کے علاوہ آئسکریم اسٹیک بھی بناسکتی ہیں۔ دودھ میں برف، چینی، آئسکریم اسکوپ ڈال کر بلینڈ کرلیں۔ مزیدار آئسکریم شیک بچے تو بچے بڑے بھی شوق سے پئیں گے۔ اسی آئسکریم شیک میں اپنا من پسند پھل، خشک میوہ یا چاکلیٹ بھی شامل کرسکتے ہیں۔

سلاد بھی کھانے کو ایک نیا مزہ دیتی ہے۔ کچی سبزیوں کی سلاد بنانے کے ساتھ اگر چند باریک کٹی سبزیوں میں مایونیز اور کریم ملا کر فرج میں ٹھنڈا کر کے پیش کریں تو کھانے کا ذائقہ دوبالا ہو جائے گا۔

اسی طرح اگر باریک کٹی سبزیوں میں دہی، نمک، کالی مرچ ملیں اور کچھ دیر فرج میں ٹھنڈا ہونے رکھ دیں تو غذائیت سے بھرپور لذیذ سلاد تیار ہوگی۔

اگر کھانے میں بریانی شامل ہے تو چقندر ابال کر چھلکے اتار کر باریک کاٹ لیں۔ کھیرا اور پیاز بھی باریک کاٹ کر دہی میں نمک، لال مرچ ملا کر پھینٹ لیں اور یہ سبزیاں ملالیں۔ میمنی بریانی کے ساتھ یہ سلاد خصوصاً پیش کی جاتی ہے۔ ذائقے میں لذیذ ہونے کے ساتھ اس کا گلابی رنگ سلاد کو ایک منفرد انداز عطا کرتا ہے۔

مشرقی مہمانداری مشروبات کی تواضع کے بغیر ادھوری ہے

گو کہ عموماً دعوتوں میں کھانے کے ساتھ کولا ڈرنکس پیش کی جاتی ہے۔ لیکن اگر آپ منفرد انداز چاہیں تو کولڈ ڈرنکس کے ساتھ روایتی لال شربت، لیموں پانی، فالسے یا تربوز کا شربت بھی پیش کرسکتی ہیں۔ یقیناً یہ مشروبات مہمان زیادہ پسند کریں گے۔

دعوتوں کا اہتمام ہو اور آرائش خانہ نہ ہو ایسا ممکن نہیں

گلدستہ تیار کر کے کھانے کی میز پر اور داخلی دروازے کے اطراف میں رکھ دیں۔ اگر رسمی اور پرتکلف دعوت کررہی ہیں تو کھانے کی میز سلیقے سے سجایئے۔ نیپکن کو خوبصورتی سے فولڈ کر کے چھچ کانٹوں کو اس کے ساتھ رکھ دیجئے۔ کھانے کی میز کے عقب میں دیوار پر کوئی خوبصورت چنری کے دوپٹہ سے آرائش کردیجئے۔ پانی میں تیرتی موم بتیوں کے ساتھ گلاب کی پتیوں کا اضافہ کردیجئے تو کمرہ گلاب کی خوشبو سے مہک اٹھے گا۔ سائیڈ ٹیبل پر بھی اگر کرسٹل کے پیالوں میں پانی میں تیرتی تازہ گلاب کی پتیاں ہوں تو مسحور کن خوشبو ماحول کو معطر کردے گی اور مہمان آپ کے سلیقے کی داد دیئے بنا نہیں رہ سکیں گے۔

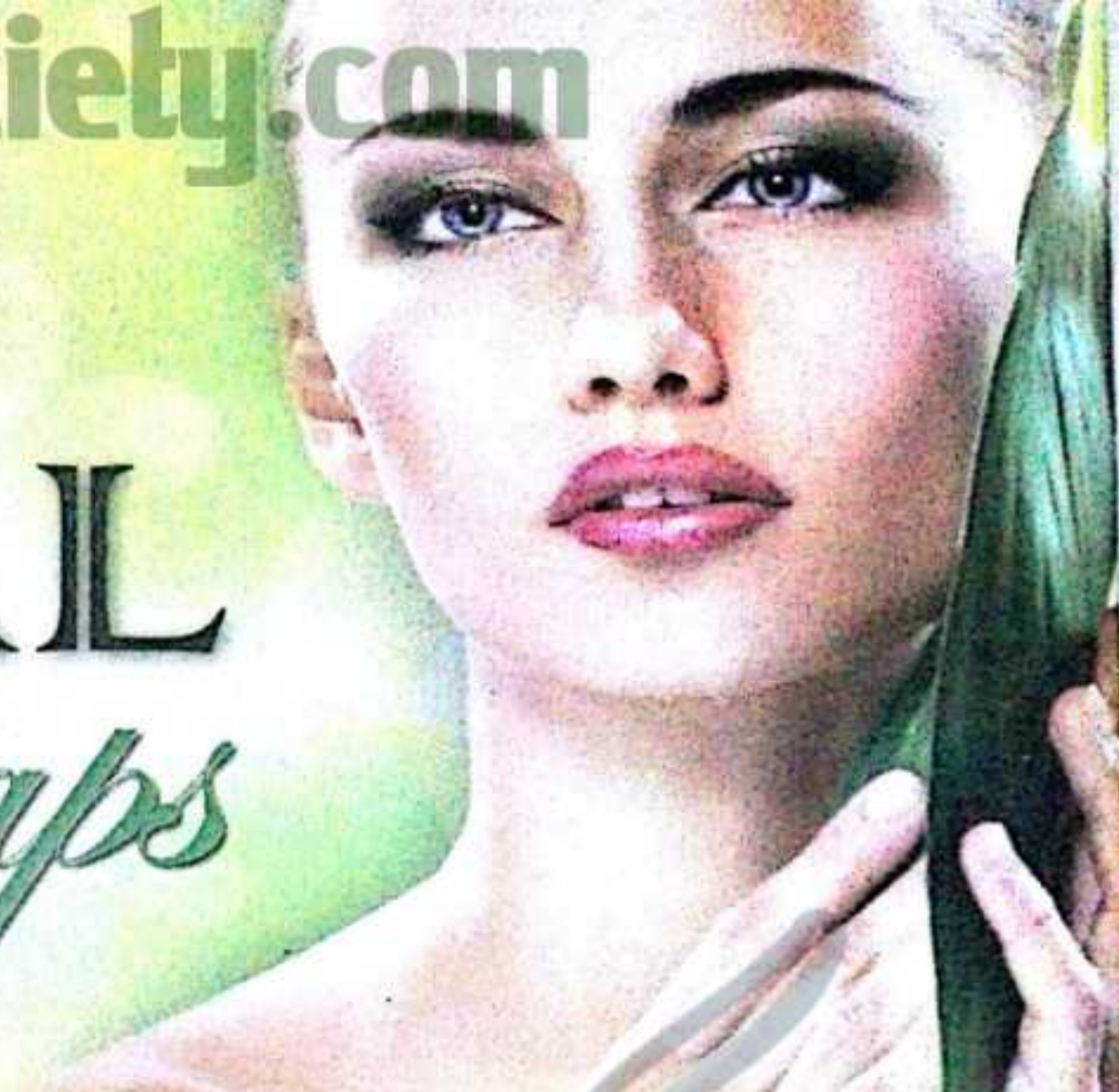
باربی کیو پارٹی کے کچھ ٹپس

- کوئلے، مٹی کا تیل، باربی کیو کی سیخیں، انگیٹھی اور ہاتھ سے جھلنے والے پنکھے درکار ہوں گے۔
- گوشت میں مصالحہ بسانے یعنی میرینیشن کے لئے ایئر ٹائٹ باکسز استعمال کرنا بہتر ہوں گے۔
- گوشت کے پارچے اور بوٹیاں کاٹتے وقت ان کا سائز چھوٹا رکھئے۔ پپیتا میرینیشن کا ایک انتہائی اہم جزو ہے۔
- بالکل کچا پپیتا نہ لیں، بیج علیحدہ کر کے بلینڈر میں پیس لیں اور اس پیسٹ کو آپ آئسنگ کیوب ٹرے میں فریز کرلیں بہت دن تک کام آئے گی۔
- بچوں کو آگ سے دور رکھیں۔ گھر میں برنال اور سنی پلاسٹ وغیرہ ضرور اسٹور کرلیں۔
- باربی کیو اسپیشل گرم مصالحہ جس میں لونگ، بڑی الائچی، دارچینی، ثابت کالی مرچیں، چھوٹی الائچی اور جائفل جاوتری ہم وزن لے کر بغیر بھونے پیس لیں۔ یہ گرم مصالحہ باربی کیو ڈشز کو مزید چٹپٹا بنادے گا۔

ادرک... ایک کرشماتی جڑ

چائے، اچار، مربہ، چٹنی، روٹی، بسکٹ اور سلاد کا جزو

جنوبی ایشیا سے تعلق رکھنے والی یہ کرشماتی جڑ ہمارے دیسی و بدیسی کھانوں میں شامل کی جاتی ہے۔ یہی تو ہے جو کھانوں کو خوش ذائقہ اور زود ہضم بناتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کا استعمال بطور دوا بھی ہوتا ہے۔ اسے خشک کرلیا جائے تو سونٹھ کہلاتی ہے۔

جوں جوں صحت کا شعور بڑھ رہا ہے ہر طبقہ میں ادرک کے استعمال کا ذوق بلند ہو رہا ہے۔ دنیا کے چند ممالک جو ادرک کی کاشت کے لئے مشہور ہیں وہ درج ذیل ہیں۔ بھارت، چین، جمیکا، شمالی اور مغربی افریقہ، نائیجیریا، سیرالیون، برازیل، جاپان اور انڈونیشیا، تاہم جمیکا کی ادرک اہل ذوق میں زیادہ پسند کی جاتی ہے۔

ادرک زیادہ گرمی برداشت نہیں کرسکتی لہٰذا اسے پھلوں کے باغات اور پیڑوں کے سائے میں کاشت کیا جاتا ہے۔ تیزابی اور کھاری زمین ادرک کی کاشت کے لئے ناموزوں ہوتی ہے۔ مگر اس کی کاشت چکنی اور ریتیلی زمین میں بآسانی ہوسکتی ہے۔

ادرک اعصابی دردوں میں آرام دیتی ہے۔ اس کا رس شہد اور کالی مرچ کے ساتھ ملا کر کھانا کھانسی اور نزلے ذکام میں مفید ہے۔ یہ بلغمی رطوبت دور کردیتی ہے۔ یہ قبض نہیں ہونے دیتی اور یادداشت کو بھی تقویت دیتی ہے۔ بادی اشیاء کھانے پر ادرک گیس پیدا نہیں کرتی۔

جوڑوں کے درد اور ورم کے مریض اگر دن میں دو چائے کے چمچ ادرک کا پاؤڈر کھالیں تو اس مرض سے بچ سکتے ہیں۔

ادرک کا قہوہ ہو اچار، چٹنیاں بسکٹ غرضیکہ بہت سی ڈشز میں مختلف ذائقے اور افادیت کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ ہمارے روایتی کھانوں میں پیاز اور لہسن کے ساتھ ساتھ ادرک کی بھی نمایاں اہمیت ہے جو ثقیل غذاؤں کو نرم، خستہ اور قابل ہضم بنا دیتی ہے۔

یہ زنجبیل کے پودے کا تنا ہوتا ہے جس سے جنجر بریڈ بھی بنائی جاتی ہے۔

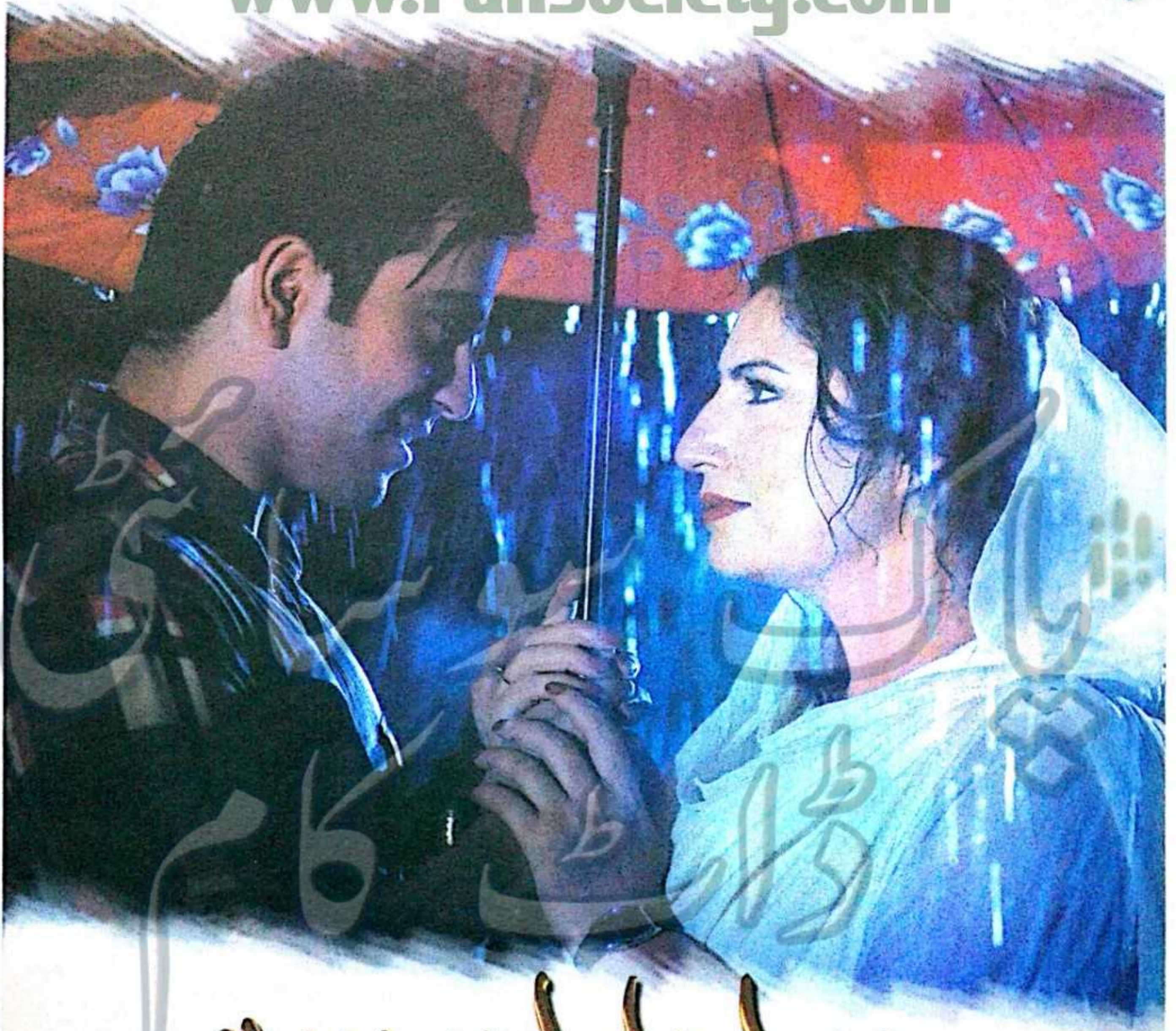
28 گرام ادرک میں درج ذیل کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں	
کیلوریز	17
پروٹین	0.6 گرام
چکنائی	0.2 گرام
کاربوہائیڈریٹس	3.1 گرام
کیلشیم	63 گرام
آئرن	0.2 گرام
وٹامن A	IU 20.0
وٹامن C	IU 2.0
تھیامن	0.2 ملی گرام
رائبوفلاون	0.01 ملی گرام
نیاسین	0.2 ملی گرام

گاجر اور وٹامن D کے دیکھئے کمال

یہ دونوں اینٹی کینسر جزو ہیں

امریکہ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق گاجر کھانے سے سینے کے سرطان کو ابتدائی مراحل ہی میں روکا جاسکتا ہے۔
امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ اور لینڈ وفلوریڈا کے سالانہ اجلاس میں پیش کی گئی اس تحقیقی رپورٹ کے مطابق گاجر میں موجود Retinoic Acid کینسر روکنے کے علاوہ جلد کو بھی جوان بنادیتا ہے۔اسے کم مقدار میں کھانے سے جلد کی جھریاں بھی دور ہوتی ہیں۔
رپورٹ کے مطابق Retinoic Acid چھاتی کے کینسر کا سبب بننے والے خلیات کو بگڑنے یا فساد سے روک دیتا ہے۔ یہ منفی تبدیلی خلیات میں کینسر کے ابتدائی مرحلے میں واقع ہوتی ہے۔ یہ بگاڑ دراصل کیمیائی تبدیلیوں اور اثرات کا نتیجہ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے خلیات کی نشوونما پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔اس ایسڈ کی وجہ سے کینسر کے خلیات پنپنے نہیں پاتے۔یہی وجہ ہے کہ بریسٹ کینسر بڑھنے نہیں پاتا۔لیکن بعد کے مرحلے میں گاجر کا یہ اہم جزو بے اثر ثابت ہوتا ہے۔
اس رپورٹ کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ امریکی سائنس دانوں نے اس ایسڈ کے مانع سرطان یعنی اینٹی کینسر اثرات کا سبب بننے والے Gene کا بھی کھوج لگایا ہے۔اس مطالعے کے نگراں ساندرا کے مطابق مرض بڑھنے کی صورت میں یہ ایسڈ کینسر کے خلیوں اور رسولیوں کے خلاف بالکل بے اثر ثابت ہوتا ہے تاہم ساندرا کے مطابق اس مرحلے میں بعض دوائیں کھانے سے اس ایسڈ کی خاصیت اپنا اثر دکھاتی ہے۔ یہ دوائیں خون کے کینسر کے خلاف موثر ہونے کی وجہ سے کھائی جارہی ہیں۔
بریسٹ کینسر کے خلاف اس تحقیقی ادارے کی ایک سالانہ رپورٹ میں وٹامن D کو کینسر روکنے کے لئے موثر قرار دیا گیا تھا۔ کیلی فورنیا کے سائنسدانوں نے 1760 خواتین کے مطالعے کے بعد بتایا تھا کہ وٹامن D کھانے سے بھی خون میں اس کی سطح بڑھنے کے نتیجے میں چھاتی کے کینسر کے خطرے میں نمایاں کمی آجاتی ہے۔
خون میں اس وٹامن کی فی ملی لیٹر 52 نینوگرام مقدار سے بریسٹ کینسر کے 50% فیصد امکانات کم ہوجاتے ہیں۔فی لیٹر خون میں اتنی مقدار میں وٹامن D کی سطح حاصل کرنے کی لئے روزانہ اس کے 400 بین الاقوامی یونٹ کھانے ہوں گے۔ یہ مقدار 50 سے 70 سال کی خواتین کے لئے ضروری ہوتی ہے۔
یہ بات ہمارے قارئین کے علم میں ہوگی کہ یہ وٹامن دھوپ کی بالائے بنفشی شعاعیں زیر جلد خوب تیار کرتی ہیں لیکن سرد علاقوں میں دھوپ کی کمی اور شدید سردی کی وجہ سے جلد کے اندر اس وٹامن کی تیاری کی رفتار سست پڑجاتی ہے۔اس لئے ایسے علاقوں میں اس وٹامن کی اضافی مقدار کھانا ضروری ہوجاتا ہے۔اس کے اہم غذائی ذریعوں میں مچھلی اور اس کا تیل شامل ہے۔
ماہرین غذائیت کے مطابق روزانہ 800 سے 1000 یونٹ وٹامن D کھانا ضروری ہوتا ہے۔ایک معیاری کثیر الحیاتین یعنی سپلیمنٹ کیپسول میں 400 یونٹ شامل ہوتے ہیں مزید 400 کے لئے اضافی مقدار کا کھانا ضروری ہوتا ہے۔

گاجر

اس سبزی کے بارے میں اب تک آپ جان چکے ہیں کہ اس میں وٹامن A اور بیٹا کیروٹین کی وسیع تر مقدار موجود ہے۔ یہ آنتوں کے امراض اور متعدد انفیکشنز سے بچاتی ہے۔ کینسر جیسے مہلک مرض میں گاجر کا استعمال اکسیر ہے۔
خیال رہے کہ کینسر تشخیص ہونے کے بعد گاجر کا استعمال سوفیصدی نتائج نہیں دیتا۔ یہ سبزی معدے کے السر میں بھی کھانا مفید ہے۔گاجر میں فائبر کی قدرتی آمیزش آنتوں کے امراض سے بچاتی ہے عرصہ دراز سے بینائی بہتر بنانے کے لئے بزرگ اسے ٹوٹکے کے طور پر استعمال کرتے آرہے ہیں۔گھروں میں جب بچے دانت نکالنے کی عمر کو پہنچتے ہیں تو انہیں کچی گاجر دھو کر تھمادی جاتی ہے وہ اسے چباتے جاتے ہیں اور اس طرح گاجر کا قدرتی عرق اور سلوف بچوں کی عمومی صحت اور مسوڑھوں کی مضبوطی کے لئے کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

یہ میرا دیوانہ پن ہے

Sat & Sun 8:00pm

Written by : Zanjabeel Asim Shah
Directed by : Shahzad Rafique
Produced by : Sadia Jabbar

A plus ENTERTAINMENT

aplusentertainmentchannel

a-plus.tv

کہیں ذائقہ نہ دے جائے صحت کو مات

ہانڈی میں نمک ڈالئے احتیاط سے

نمک کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ کھانوں میں کم ہو تو مزہ نہیں آتا اور زیادتی ہو جائے تو کھانا بدمزہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ بہتر ذائقے کے حصول کے لئے نمک کو اعتدال سے ڈالنا چاہئے۔ صحت کے ضمن میں نمک کھانا تجویز بھی کیا جاتا ہے یعنی خاص کر اسہال کی شکایت میں، جبکہ جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی واقع ہو جائے، قے اور متلی کے لئے بھی تھوڑا سا نمک لیموں کے چند قطرے اور ایک چائے کا چمچ شہد سادے پانی کے ایک گلاس میں گھول کر پینے سے اسہال میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

گرمیوں میں پھلوں کے رس میں تھوڑا سا نمک ملا لیا جائے تو پیاس نہیں لگتی۔
ان تمام فائدوں کے باوجود زیادہ نمک کھانا نقصان دہ ہے خاص طور پر ہائی بلڈ پریشر کے شکار افراد کو زیادہ احتیاط کرنے کی ضرورت ہے ان کے لئے نمک کی زیادتی بہت خطرناک ہوتی ہے۔ حقیقت میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی زیادتی سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ حملہ قلب یعنی دل کے امراض اور فالج ہونے کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں۔
موسم سرما کی نسبت گرمیوں میں شدید اور مہلک بیماریوں کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ گرمیوں میں کھیل کود میں حصہ لینے اور ورزش کرنے سے بھی لوگ صحت مند رہتے ہیں اور موٹاپا نزدیک نہیں آتا۔ دیگر عارضے اگر لاحق ہوں یعنی ذیابیطس، فالج اور ہائی بلڈ پریشر جیسے عارضے نسبتاً کم لاحق ہوتے ہیں۔
جب آپ سے ڈاکٹر کہے کہ نمک بے حد کم مقدار میں کھایا کیجئے تو سوال پیدا ہوتا ہے کہ پھر کیا کھایا جائے؟ اس لئے کہ پھیکا کھانا، کھانا آسان بات نہیں۔ لوگ نمک کے متبادل چینی نمک بھی کھانے لگتے ہیں جسے کیمیائی اصطلاح میں Monosodium Glutamate کہتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ سوڈیم ہی کی ایک شکل ہے۔ چائنیز نمک کھانے سے صحت کے مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ بعد ازاں ڈاکٹرز صرف پوٹاشیم کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔
کئی سبزیاں ایسی ہیں جو وافر مقدار میں پوٹاشیم رکھتی ہیں مثلاً پالک سرفہرست ہے۔ اس سبزی کا رس غذاؤں میں شامل کر لینے سے نمک کی کمی پوری ہو جاتی ہے اور ہانڈی میں نمک نہیں ڈالنا پڑتا۔ کچھ دوسری سبزیاں بھی پوٹاشیم حاصل کرنے کے اچھے ذرائع ہیں ان میں شاخ گوبھی (بروکولی)، ٹماٹر، ہری پھلیاں، چقندر، گاجر، کھیرا اور پھول گوبھی شامل ہیں۔

احتیاطی تدابیر

- کھیرا چھیلتے وقت یہ دھیان رہے کہ اگر اسے زیادہ چھیلا جائے تو اس کا پوٹاشیم کم ہو جاتا ہے اس لئے کھیرا چھلکے سمیت اچھی طرح دھو کے کھالیں۔ چھلکا ضائع نہ کریں۔
- متعدد جڑی بوٹیوں میں قدرتی نمک پایا جاتا ہے۔ اپنی ہانڈی میں روزمیری، کالی مرچ اور اجوائن چٹکی بھر ملا لینے سے ذائقہ اور غذائیت دونوں بہتر ہو جاتے ہیں۔ ان جڑی بوٹیوں کا کوئی منفی اثر بھی نہیں پڑتا۔
- کھانوں کو نمکین بنانے کے لئے سمندری سبزیاں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں ان میں ایسے کیمیائی اجزاء شامل ہوتے ہیں جو کینسر سے دفاع کرتے ہیں۔
- عام سبزیوں کے مقابلے میں سمندری سبزیوں میں آیوڈین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو تھائی رائیڈ کی کارکردگی اور افعال میں بہتری پیدا کرتی ہے۔ یاد رہے کہ تھائی رائیڈ جسم کے ہارمونز میں توازن برقرار رکھنے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔
- کائی بھی ایک قسم کی سبزی ہے جو نمک کے متبادل کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہے کیونکہ یہ ذائقے میں نمکین ہوتی ہے۔
- انگور کے سوکھے ہوئے دانوں کو بھی کھانوں میں نمک کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

نوٹ: یہ جڑی بوٹیاں اور سمندری سبزیاں آسانی سے کسی بڑی سپر مارکیٹ سے خریدی جا سکتی ہیں۔ اس مضمون کی تیاری میں ماہر غذائیت فائزہ عبدالرب نے ہماری رہنمائی کی ہے۔

تیز پات

گرم مصالحے کا اہم جز

یہ دمے میں بھی شفائی پتہ ہے

تیز پات کے بغیر بہت سے کھانے مثلاً قورمہ، بریانی، پلاؤ اور متعدد ڈشز میں ذائقہ لانا ممکن نہیں سمجھا جاتا۔ اسے آپ تج پات، تیز پتا اور تیز پات کے نام سے جانتے ہوں گے۔ انگریزی میں اسے Bay Leaf کہا جاتا ہے۔ ماہر نباتیات کہتے ہیں کہ تیز پات دراصل اسی درخت کا پتہ ہے جس کی چھال بطور دارچینی گرم مصالحے میں شامل کی جاتی ہے۔ یہ درمیانے قد کے درخت کا پتہ ہے جس کی بلندی دو میٹر سے 10 میٹر تک ہوتی ہے۔ یہ درخت ہمالیہ کے بارانی اور نیم بارانی علاقوں میں 900 میٹر تک 2500 میٹر کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں ہمالیہ کے دامن میں واقع ریاست سکم، کھاسی کی پہاڑیاں اور نیل گری کے مقام اس درخت کی پیداوار کے لئے مشہور ہے۔ اس کے پتلے پتلے پتوں کو خشک کرلیا جاتا ہے اور گرم مصالحے میں یہ پتے لازماً شامل کئے جاتے ہیں۔ ان کی مہک، تیزی اور تیکھا پن ہی اس کی خاص پہچان ہے، جو کھانوں میں ذائقہ اور خوشبو پیدا کرنے کے علاوہ کئی بیماریوں کے علاج کے لئے بطور دوا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

تیز پات قابض، جسمانی خلیوں میں مضبوطی لانے والی محرک اور ہاضم خصوصیات کا حامل ہے۔ اسے گٹھیا، قولنج کے درد، اسہال، متلی اور قے میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تیز پات جسم میں شکر کی بڑھی ہوئی سطح کم کرنے میں بھی فائدہ مند ہے۔

سردی کے ساتھ بخار یا کسی موسم میں کھانسی، نزلہ، الرجی اور Sinusitis کی شکایت میں تیز پات خصوصاً فائدہ مند ہے۔ تین چار تیز پات، تلسی کے پتوں اور کالی مرچ پسی ہوئی کے ساتھ چائے (قہوہ) تیار کریں اور دن میں 3 بار استعمال کرلیں اور اگر اس میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد شامل کرلیں تو یہ جوشاندہ درد سر اور دمے میں بے حد فائدہ دیتا ہے۔

سر کی جلد کا انفیکشن ہو تو معالج کی دوا کے ساتھ ساتھ 400 ملی لیٹر پانی میں 5 گرام تیز پات ڈال کر ابال لئے جائیں جب ایک سو ملی لیٹر کے برابر پانی رہ جائے۔ اس کی رنگت سبزی مائل بھوری ہو جائے اسے چھان کر ٹھنڈا کرلیں۔ (کمرے کے درجہ حرارت میں) اور اس پانی کو بالوں کی جڑوں میں لگا کر دو تین گھنٹے پانی خشک ہونے دیں اس کے بعد سادہ پانی سے بال دھولیں۔ شروع میں کسی Mild شیمپو سے بال دھوئے جاسکتے ہیں۔

غرضیکہ اپنی خوراک میں تیز پات کو ضرور شامل کرنا چاہئے کیونکہ یہ گردے میں پتھری بننے کے عمل کو بھی روکتا ہے۔

دل کے امراض، بے آرامی، اپھارا کی شکایت بھی دور کرتا ہے۔

علی الصبح آنے والی چھینکوں کی شکایت دور کرنے کے لئے اس کا قہوہ نہار منہ پیا جاسکتا ہے۔

جوڑوں کے درد اور لو بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بھی تیز پات استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

آٹے کو کیڑوں سے بچانے کے لئے تیز پات کے پتے ململ کے باریک کپڑے میں پوٹلی بنا کے رکھنے سے آٹا محفوظ رہتا ہے۔

تیز پات ڈائٹ ٹی

شاید بہت سے قارئین اس کے فوائد سے ناواقف ہوں اور ممکن ہے کہ بہت سی بہنیں یہ چٹکلہ آزما چکی ہوں۔ کرنا صرف یہ ہے کہ چار پانچ تیز پات کے پتے، سونف ایک چائے کا چمچ، اجوائن آدھا چائے کا چمچ، تھوڑی سی یعنی چٹکی بھر کلونجی، چھوٹی الائچی کے چند دانے، دو لیموں کا رس پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں اور شہد حسب منشا ملالیں اور پی لیں۔

احتیاطی تدابیر

اگر اعتدال میں اسے استعمال کیا جائے تو نقصان نہیں دیتا تاہم پکنے کے بعد کافی سخت ہوتا ہے اسے کھا لیا جائے تو غذا کی نالی میں چبھن اور خراش پیدا کرسکتا ہے۔ اسے جب پکا لیا جائے تو ظاہر ہے کہ اس کے فوائد آپ کی ڈش میں شامل ہو چکے ہیں لہٰذا کھانا تیار ہونے کے بعد اسے علیحدہ کر دینا چاہئے۔ یہ مرکزی عصبی نظام کو سست کرسکتا ہے۔ کسی بھی سرجری سے کم از کم دو ہفتے پہلے تیز پات کا استعمال ترک کر دینا ہی مناسب ہے تاکہ یہ پتہ سرجری کے وقت خواب آور دوا (اینستھیزیا) کے ساتھ مل کر اعصابی نظام کو مزید سست نہ کر دے۔

ڈالڈا سن فلاور آئل

کھانا لائٹ، تو زندگی برائٹ

سورج کی دمکتی کرنوں کی مانند صحت اور توانائی لئے سن فلاور، غذائیت اور صحت بخش خصوصیات کا حامل یہ دلکش پھول جہاں روئے زمین پر خوبصورتی بکھیرتا اور دیکھنے والوں میں تازگی، توانائی اور گرمجوشی کا احساس پیدا کرتا ہے وہیں اس کے بیجوں سے حاصل کیا جانے والا سن فلاور آئل نہ صرف مزیدار کھانوں کے شائقین کی پسند ہے بلکہ وہ افراد بھی جو صحت کو ہر چیز پر فوقیت دیتے ہیں اس کے مداح ہیں۔

بقا، تندرستی اور خوشحالی کے لئے اعلیٰ معیار کے حامل غذائی اجزاء کا انتخاب اور استعمال بہت ضروری ہے۔ اس کے ساتھ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونا، تازہ ہوا میں چہل قدمی جیسی عادات کو زندگی میں شامل رکھا جائے تو زندگی اصل معنوں میں زندگی بن سکتی ہے۔ نشر واشاعت کے فروغ کی بنا پر معلومات کے حصول میں آسانی بلکہ یوں کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا کہ معلومات کی فراوانی کے دور میں کہیں کہیں یہ غیر موثر بھی ہوتی جارہی ہے۔

قدرتی نعمت کتنی ہی خوش ذائقہ اور صحت بخش ہو جب اسے تیاری اور پیکنگ کے مراحل سے گزر کر ایک مصنوعہ کی شکل اختیار کرنی ہوتی ہے تو اس دوران اس میں موجود غذائیت اور اس کی افادیت کا برقرار رہنا ایک سوال بن جاتا ہے۔ یہ اور اس طرح کے کئی اندیشے دن میں کئی مرتبہ ہمارے ذہن میں جنم لیتے ہیں خاص طور پر جب بات معیار کے حصول کو یقینی بنانے اور خوردونوش کے لئے خالص اجزاء کے انتخاب کی ہو تو یہ اعزاز ڈالڈا ہی کو حاصل ہے کہ اس پر گذشتہ چھ سے زائد دہائیوں سے نسل در نسل ماؤں کا اعتماد قائم ہے۔

ڈالڈا سن فلاور آئل ڈالڈا کی ساٹھ سال سے زائد عرصہ پر محیط مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور جدید Low Absorb ٹیکنالوجی کی بدولت کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور ہمارے جسم میں فیٹس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ مونو ان سیچوریٹڈ اور پولی ان سیچوریٹڈ فیٹس کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے اور مضر صحت کولیسٹرول سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہونے کی وجہ سے امراض قلب کے خطرات کو کنٹرول کرنے صحت اور زندگی کو تحفظ فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

امراض قلب اور اس سے متعلق دیگر امراض جیسے کہ دوران خون کے مسائل جن میں خون کی شریانوں میں رکاوٹوں کا پیدا ہونا اور بلڈ پریشر ہنستی بستی زندگی کا رخ تاریکیوں کی جانب موڑ سکتے ہیں لہٰذا اپنی اور اپنوں کی زندگی کی صحت ہی کو لے لیجیے تو دیکھیں گے کہ بچے، بڑے ہر عمر اور ہر شعبہ سے وابستہ افراد صحت سے متعلق کسی نہ کسی حساس موضوع پر اپنے خیالات اور معلومات کا اظہار کرتے نظر آئیں گے۔ کہیں وزن بڑھنے اور گھٹنے کے محرکات زیر بحث ہیں تو کہیں ورزش اور صبح کی سیر کا موازنہ کیا جارہا ہے اور سب سے دلچسپ تو یہ کہ کھانا کھانے کے دوران کھانے سے حاصل ہونے والی توانائی کی اعداد وشمار اور اس سے حاصل ہونے والی غذائیت کا تخمینہ جتنے انہماک سے لگایا جاتا ہے اس اعتبار سے حاصل ہونے والے نتائج یقیناً تسلی بخش نہیں کہلا سکتے۔

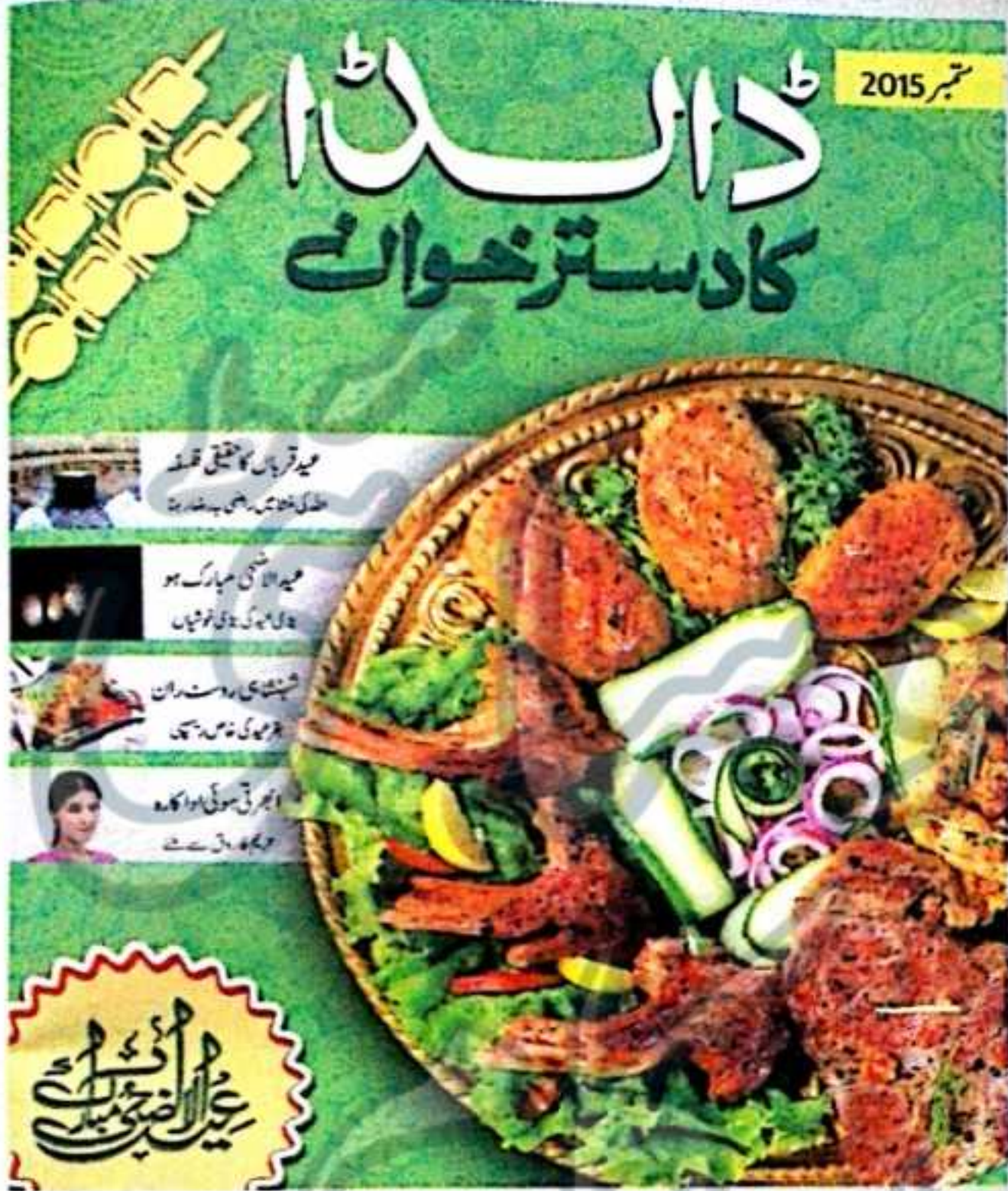
بیشتر لوگ کم چکنائی اور زیادہ غذائیت کی حامل خوراک پسند کرتے ہیں۔ آپ کی پسند جو بھی ہو، معیاری آئل کا انتخاب ہماری اپنی ذمہ داری ہے۔ اپنی اور اپنے پیاروں کی صحت کو بہتر بنانے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ گھر کے باہر جو بھی خوراک ہم کھانے میں استعمال کرتے ہیں اس کا معیار کیا ہے۔ کیا اس خوراک کی تیاری میں وہی اجزاء استعمال کئے گئے ہیں جو ہماری ضرورت ہیں یا پھر ہم کچھ بھی، کبھی بھی کھا کر گزارا کر لینے کی عادت کا شکار بن چکے ہیں۔ اسی ضمن میں ایک اور رویہ بھی نمایاں دیکھنے میں آتا ہے اور وہ یہ کہ مزیدار روایتی کھانے اور پرکشش نظر آنے والے غیر ملکی کھانے صرف اس لئے چھوڑ دیئے جائیں ک وزن کا کیا ہوگا۔ اب آپ کے پاس ڈالڈا سن فلاور موجود ہے جو کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں غیر ضروری فیٹس اکٹھے ہونے سے بھی محفو رکھتا ہے۔ اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈز جنہیں اومیگا فیٹس بھی کہا جا ہے دماغی نشوونما اور دیگر جسمانی نظام کے لئے بہت مفید قرار دیئے جا ہیں اور ان کے ساتھ وٹامن A، D اور E بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت ک مستحکم بناتے ہیں اور ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی اور نشوونما، خلیوں میں ن کے تناسب کو برقرار رکھنے، جلد اور بالوں کی خوبصورتی اور صحت جیسے فوا حاصل ہوتے ہیں، صارفین کی سہولت کے لئے ڈالڈا سن فلاور آئل پاؤ اور بوتل دونوں میں دستیاب ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______ Age: عمر ______

Phone Number: فون نمبر ______ Mobile Number: موبائل نمبر ______

Complete Address: مکمل پتہ ______

City: شہر کا نام ______ Email: ای میل ______

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ ______ Profession: پیشہ ______

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی/کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______

فون (ٹول فری)، 0800-32532 ، پوسٹ P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل، dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ، www.daldafoods.com

عیدالاضحیٰ اسپیشل

عیدالاضحیٰ، عید تو نام ہی ہے خوشیوں کا اور اس خاص بڑی عید کا نام سنتے ہی ذہن میں گوشت اور گوشت سے بنی ہوئی مزیدار ڈشز آجاتی ہیں۔

لیکن قربانی ہوتے ہی جو گھر بھر کا فرمائشی پروگرام شروع ہوتا ہے، اس کے لئے نت نئی تراکیب ڈھونڈنا بھی تو کوئی آسان کام نہیں ہوتا۔ قارئین کم از کم آپ ان مسائل سے بچے رہتے ہیں، کیونکہ آپ کا اپنا ڈالڈا کا دسترخوان ہے آپ کے مسائل حل کرنے کے لئے اور آپ کے لئے انواع واقسام کی ڈشز کی تراکیب دینے کے لئے۔

تو آیئے اس خوش رنگ سینٹر فولڈ کو کھول کر اپنی پسندیدہ تراکیب کے خز[illegible] کریں۔

مٹن لیگ روسٹ ود پیپر ساس

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	تین انچ کا ٹکڑا	میدہ	دو کھانے کے چمچ
لہسن	آٹھ سے دس جوئے	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
مصری	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- بکرے کی ران کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں اور اس میں دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں
- دو انچ کے ادرک کے ٹکڑے اور چھ جوئے لہسن کو کچل لیں اور اس کے ساتھ ڈالڈا کوکنگ آئل، نمک، قلمی شورہ اور مصری ملالیں اور اس کو ران پر اچھی طرح مل دیں
- آدھے سے ایک گھنٹہ رکھیں، جب گوشت کا اپنا پانی نکلنے لگے تو اسے پکنے رکھ دیں۔ درمیانی آنچ سے پکاتے ہوئے آنچ ہلکی کردیں
- جب ران اچھی طرح گل جائے اور آدھی پیالی یخنی رہ جائے تو اسے چھان کر الگ نکال لیں اور ران کو ٹرے میں رکھ لیں
- فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلالیں، اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں کچلا ہوا ادرک لہسن اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں میدہ ڈالتے ہوئے بھونیں، پھر ران کی بچی ہوئی یخنی ڈالتے ہوئے ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں اور سرکہ ڈال کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ساس کو روسٹ ران پر ڈالیں اور فرائی کئے ہوئے آلو یا حسب پسند بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

شہنشاہی روسٹ ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	ثابت لال مرچیں	دس سے بارہ عدد	پستے	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	دہی	ایک پیالی		
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	خشخاش	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیانی	بادام	آدھی پیالی	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ　　پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ　　افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- ران کو صاف دھو کر دونوں طرف سے گہرے کٹ لگا لیں اور اس پر نمک اور ادرک لہسن مل کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو کانٹے میں لگا کر چولہے پر بھون لیں، ٹھنڈی کر کے چھیل لیں اور اس میں ناریل، خشخاش، بادام، پستے اور لال مرچوں کو بھون کر شامل کر لیں
- گرائینڈر میں باریک پیس کر اس مصالحے کو دہی میں ملا لیں اور ران کو اس سے اچھی طرح میرینیٹ کر لیں
- ایک گھنٹہ رکھنے کے بعد اس پر ڈالڈا VTF بناسپتی گرم کر کے ڈالیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب پکنے پر آ جائے تو آنچ ہلکی کر دیں، ران کا اپنا پانی خشک ہونے پر اسے اچھی طرح بھون لیں (چیک کر لیں اور نہ گلنے کی صورت میں بھوننے سے پہلے تھوڑا سا پانی ڈال کر گلا لیں)
- گرم مصالحہ اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر رائتے اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

بکرے کی چانپ	آدھا کلو	ٹماٹر	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	بڑی ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
ادرک	دوانچ کا ٹکڑا	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک چوتھائی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ   پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ   افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چانپوں کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس پر نمک چھڑک کر ایک پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- اس دوران ٹماٹر اور مرچوں کو کاٹ لیں، ادرک اور لہسن کو چھیل کر رکھ لیں
- جب چانپیں گلنے پر آجائیں تو چھلے ہوئے ادرک لہسن کو ڈالڈا VTF بناسپتی میں فرائی کر کے ڈال دیں
- ٹماٹر اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

مصالحے دار دھواں گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد	دہی	آدھی پیالی
ٹماٹر	تین عدد	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ   پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ   افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- بغیر ہڈی کے گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھولیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، ادرک، لہسن، نمک اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر ملائیں
- اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، چار سے پانچ منٹ بعد آنچ ہلکی کر کے پکائیں
- اس دوران دھنیا، زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور ٹماٹر کو باریک چوپ کرلیں۔ پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، پسی ہوئی اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر مکمل طور پر گل جائیں۔ اسے چولہے سے اتارلیں
- چولہے پر کوئلے کے ایک ٹکڑے کو دہکالیں اور اسے ٹماٹر کے مکسچر کے درمیان میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ثابت لال مرچوں کو فرائی کریں اور دہکتے ہوئے کوئلے پر ڈال کر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد جب کوئلے کی خوشبو رچ جائے تو کوئلہ نکال دیں اور اس مصالحے کو گوشت میں شامل کر دیں
- اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے ... زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم نان کے ساتھ ... یں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	پپیتا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	بادام	چھ سے آٹھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پستے	چھ سے آٹھ عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		
لہسن	تین سے چار جوئے	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد		

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- ان کبابوں کو بنانے کے لئے چکن کا بغیر ہڈی کا گوشت استعمال کریں، لیکن ران کے حصے کا لیں تو وہ زیادہ مزہ دے گا
- چاپر میں ادرک، لہسن، بادام، پستے، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور زیرہ ڈال کر باریک پیس لیں
- پھر اس میں صاف دھو کر خشک کی ہوئی چکن، پیاز اور پپیتا ڈال کر پیس لیں
- چاپر سے نکال کر اس میں نمک، گرم مصالحہ اور کریم ملا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تا کہ مصالحہ کبابوں میں رچ جائے
- پھر اس مکسچر سے سیخ پر پتلے پتلے لمبے سیخ کباب بنائیں اور ایک سے دو منٹ چولہے پر سینک لیں
- سیخ سے نکال کر ڈالڈا کوکنگ آئل لگے ہوئے فرائینگ پین میں رکھتے جائیں
- آخر میں تمام کبابوں کو درمیانی آنچ پر سنہری ہونے تک سینک لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم سیخ کباب کو پیاز کے لچھوں اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

لکھنوی سیخ کباب

گارلک نان اور بوٹی کباب

اجزاء:

گوشت (بغیر ہڈی کا)	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پپیتا	ایک چائے کا چمچ		
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ　　پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ　　افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں۔ پیاز کو باریک چوپ کرلیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- ایک پیالے میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل، ادرک لہسن، دھنیا زیرہ، نمک، لال مرچ اور پسا ہوا پپیتا ڈال کر ملائیں اور اس سے گوشت کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی گوشت کی بوٹیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ گوشت اپنے ہی پانی میں گل جائے گا، درمیان میں چمچ زیادہ نہ لگائیں تاکہ بوٹیاں ٹوٹنے نہ پائیں
- جب گوشت کا پانی خشک ہوجائے اور گوشت اچھی طرح گل جائے تو لیموں کا رس چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار بوٹی کباب کو گرم گرم گارلک نان کے ساتھ پیش کریں۔

گارلک نان بنانے کے لئے:

دو پیالی میدے میں چٹکی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک چائے کا چمچ خشک خمیر، ایک چائے کا چمچ کچلا ہوا لہسن، ایک چائے کا چمچ کلونجی، دو کھانے کے چمچ باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں۔ دس سے پند[illegible] منٹ ڈھک کر رکھیں پھر دوبارہ گوندھ کر پیڑے بنا لیں، ہاتھ سے ہلکے ہلکے دباتے ہوئے پھیلا کر آدھا[illegible] موٹی روٹی بنالیں۔ توے کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور روٹی کو ایک طرف سے گیلا کر کے توے پر ڈالیں اور ڈھکن سے ڈھک دیں، دو سے تین منٹ بعد جب نان ایک طرف سے پک جائے تو توے کو کپڑے سے پکڑ کر چولہے پر الٹا دیں تاکہ نان دوسری طرف سے بھی اچھی طرح سک جائے۔

کشمیری چکن کوفتے

اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	بادام پستے	آدھی پیالی
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
لہسن	تین سے چار جوے	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
بھنے ہوئے چنے	دو کھانے کے چمچ	مکھن	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- کشمیری کوفتوں کی خاص بات یہ ہوتی ہے کہ اسے ہاون دستے میں کوٹ کر بنایا جاتا ہے
- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر خشک کرلیں اور اس کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں، ہاون دستے یا چاپر میں پہلے بھنے چنے، ادرک لہسن، پیاز، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر پیسیں پھر اس میں تھوڑی تھوڑی چکن کی بوٹیاں ڈالتے ہوئے پیس کر یکجان کرلیں
- پسے ہوئے مکسچر میں نمک، کارن فلار، ناریل اور مکھن ملا کر رکھ دیں۔ بادام پستوں کو گرائینڈر میں باریک پیس کر اس میں گرم مصالحہ ملالیں
- ہاتھوں کو گیلا کرتے ہوئے کوفتے بنائیں اور ان کے درمیان میں بادام پستے کا مکسچر بھرتے ہوئے اچھی طرح بند کردیں

گریوی بنانے کے لئے :

دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کریں۔ پھر آدھی پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا ادرک لہسن، دو کھانے کے چمچ موٹا کٹا ہوا دھنیا زیرہ، ایک کھانے کا چمچ پسی ہوئی کشمیری مرچیں اور ایک چائے کا چمچ پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پیاز میں شامل کردیں۔ اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہوجائے پھر اس میں ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال دیں، گریوی کو ابال آجائے تو نمک ڈال کر کوفتے شامل کردیں اور درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ پکا کر ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ دم پر رکھ دیں۔ چکن کے کوفتے زیادہ دیر پکانے سے سخت ہوجائیں گے

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

صحت کا خزانہ

پوٹیٹو اور میکرونی سلاد

اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے	لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
میکرونی	دو پیالی (ابلی ہوئی)	زیتون	آٹھ سے دس عدد	ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ		
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی	ہری پیاز	ایک سے دو عدد		

ترکیب

- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اتنی دیر ابالیں کہ مناسب گل جائیں (خیال رہے کہ زیادہ نرم نہ ہو جائے)
- لہسن اور ہری پیاز کو باریک چوپ کرلیں، فریش کریم اور دہی کو علیحدہ علیحدہ ٹھنڈا کرلیں
- ڈالڈا اولیو آئل میں ہری پیاز کے سفید حصے اور لہسن کو ہلکا سا فرائی کرکے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرلیں
- پھر اس میں ٹھنڈے کیے ہوئے آلو کے ٹکڑے اور ابلی ہوئی میکرونی ڈال کر ملائیں
- فریش کریم اور دہی کو پھینٹ کر ملالیں اور اس میں نمک، گدری پسی ہوئی کالی مرچ اور ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر ملائیں اور اس میں آلو اور میکرونی کا مکسچر شامل کردیں

پریزنٹیشن

کٹے ہوئے زیتون چھڑک کر ٹھنڈا کرکے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چار سے پانچ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

صحت کا خزانہ

اسپینچ بینز فش (Spinach Beans Fish)

اجزاء

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ	چکن کی یخنی	ایک پیالی	میدہ	حسب ضرورت
فرنچ بینز	100 گرام	پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
پالک	100 گرام	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل**، نمک، کالی مرچ اور لہسن کو اچھی طرح ملائیں اور مچھلی کے قتلوں پر پیسٹ کر دیں
- پالک اور فرنچ بینز کو دھو کر کاٹ لیں، ابلتے ہوئے پانی میں پالک کو دو منٹ ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- **ڈالڈا اولیو آئل** کو فرائنگ پین میں ڈالیں اور مچھلی کے قتلوں پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر سنہری فرائی کر لیں
- اسی فرائنگ پین میں چکن کی یخنی، لیموں کا رس اور لال مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر ابالیں اور ابال آنے پر اس میں بلانچ کی ہوئی پالک اور فرنچ بینز ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر اس ساس کو مچھلی کے قتلوں پر ڈال دیں

پریزنٹیشن

اس منفرد ڈش کو بچے اور بڑے دونوں ہی انجوائے کریں گے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

چکن وداورئینٹل ساس

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چکن بریسٹ	ایک عدد	لہسن	ایک سے دو جوئے	ہری پیاز	تین عدد
قیمہ	200 گرام	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	پالک	آدھا کلو	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
سفید تل	ایک کھانے کا چمچ				
چینی	ایک چائے کا چمچ				
انڈے	دو عدد				
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت				

ترکیب

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، پالک کو صاف دھو کر کاٹ کر رکھ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ لیں
- ایک پیالے میں ادرک کو کچل کر ڈالیں، پھر اس میں ایک ہری پیاز، نمک، سرکہ، کالی مرچ اور ایک کھانے کے چمچ پانی کے ساتھ کارن فلار ملا کر ڈال دیں
- اس مکسچر کو اچھی طرح ملا کر اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر میرینیٹ کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اسی دوران اورینٹل ساس بنانے کے لئے کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** کو ہلکا سا گرم کریں اور اس کچلے ہوئے لہسن کے جوئے میں ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، سویا ساس، دو ہری پیاز، چینی اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ ابال آنے پر اس میں قیمہ ڈال کر ساتھ ہی سفید مرچ شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب قیمہ گل جائے اور ساس گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ کڑاہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر آنچ پر تیز کر دیں
- تین سے چار منٹ میں چکن سنہری ہونے لگے تو نکال لیں اور اسی آئل میں تل ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں کٹی ہوئی پالک ڈال کر تین سے چار منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں اور اس میں چکن ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے تیار کیا ہوا ساس ڈال دیں اور اس مزیدار ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

چکن ود ٹوسٹڈ آلمنڈ (Chicken with Toasted Almond)

اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ	پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
بادام	آدھی پیالی	خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	لیموں	ایک عدد
میدہ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		

ترکیب

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کے پارچے کاٹ لیں
- نمک، خشک لہسن کا پاؤڈر اور لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں، چکن کے پارچوں کو کوٹ کر چپٹا کر لیں اور ان پر لیموں کا مکسچر لگا کر رکھ دیں
- ایک چوتھائی پیالی باداموں کو باریک پیس کر پیپریکا پاؤڈر کے ساتھ میدے میں ملا لیں
- فرائنگ پین کو ہلکی آنچ پر گرم کر کے اس میں بادام پھیلا کر رکھیں اور ان کو اچھی طرح سنہری ہونے پر نکال لیں۔ ٹھنڈی ہونے پر باریک ہوائیاں کاٹ کر رکھ لیں
- پھر فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر گرم کریں اور چکن کے پارچوں کو میدے میں رول کر کے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

اس غذائیت سے بھرپور جھٹ پٹ بننے والی ڈش کو پلیٹر میں نکال کر اوپر سے بادام کی ہوائیاں چھڑک دیں اور لیموں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

کڈز اسپیشل

پیپر رائس

اجزاء

چاول	ڈیڑھ پیالی	پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
چکن ساسیجز	چار سے چھ عدد	بیکڈ بینز/سفید لوبیا	تین چوتھائی پیالی	تازہ لال مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- بیکڈ بینز ٹن میں با آسانی دستیاب ہوتے ہیں، نہ ملنے کی صورت میں سفید لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر ابال کر گلا لیں، شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں
- چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ بھگونے کے بعد ایک کنی ابال لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں لہسن کو سنہری فرائی کریں۔ پھر چھوٹے ٹکڑوں میں کٹے ہوئے ساسیجز کو اس میں فرائی کریں
- لوبیا، شملہ مرچ، باریک کٹی ہوئی لال مرچیں اور چاول ڈال کر ملائیں اور آخر میں کوکونٹ ملک اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس کو گرم گرم ڈش میں نکال کر بچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: دو سے تین کے لئے

کڈز اسپیشل

فرنچ میکرونز

اجزاء

چینی	دو پیالی	انڈے کی سفیدیاں	تین عدد
بادام	ایک پیالی	نمک	ایک چٹکی
ونیلا یا بادام کا ایسنس	چند قطرے		

ترکیب

- ایک چوتھائی پیالی چینی کو علیحدہ کر کے باقی چینی کو باریک پیس لیں۔ بادام کو اچھی طرح کپڑے سے صاف کر کے باریک پیس لیں
- چینی اور بادام کو ملا کر باریک چھنی سے چھان لیں
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، جھاگ بننے لگے تو اس میں نمک ڈال کر اتنا پھینٹیں کہ سخت ہو جائے
- پھر اس میں ایک چوتھائی پیالی چینی ڈال کر اتنی دیر پھینٹیں کہ اس پر چمک سی آ جائے
- انڈے کی سفیدیوں کو بادام اور چینی کے مکسچر میں ڈالیں اور ربڑ کے چمچ سے ہلکے ہاتھ سے ملا لیں
- اس میں حسب پسند فوڈ کلر اور ونیلا یا بادام کا ایسنس ڈالتے ہوئے اتنا ملائیں کہ وہ پتلا سا آمیزہ بن جائے
- اس آمیزے کو آئسنگ بیگ میں بھر لیں اور چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے (ہاتھ نیچے کر کے) ایک ناپ کے گولے ڈالتے جائیں۔ روم ٹمپریچر پر اس ٹرے کو بیس سے پچیس منٹ خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- اس دوران اوون کو 150°C پر گرم کر لیں اور خشک ہوئے میکرونز کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن اچھی طرح ٹھنڈے ہونے پر ہر دو میکرونز کے درمیان میں حسب پسند فریش کریم، کریم چیز یا جام سے فلنگ کر لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: بیس سے پچیس عدد

آلو قیمہ

اجزاء

چکن کا قیمہ	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
تازہ میتھی	آدھی پیالی
تازہ لال مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، موٹا کٹا ہوا قیمہ لے کر دھو کر چھلنی میں رکھ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ میتھی کو صاف دھو کر باریک کاٹیں اور ٹھنڈے پانی میں ایک چٹکی ہلدی ڈال کر میتھی کو بھگو کر رکھ دیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، ہلدی ادرک لہسن اور آلو کے ٹکڑے ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں، تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ہلدی، لال مرچ اور قیمہ ڈال کر بھونیں
- قیمے کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر بھونیں اور تیل علیحدہ ہونے پر میتھی ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور آدھی پیالی پانی شامل کر دیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی لال مرچیں اور بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار قیمے کو پوری پراٹھے یا سادہ پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

بھرے ہوئے بینگن

اجزاء

بینگن	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	دودھ	ایک پیالی
چکن کا قیمہ	200 گرام	پیاز	ایک عدد	میدہ	ایک کھانے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں کچلا ہوا لہسن اور باریک چوپ کی ہوئی پیاز ڈال کر فرائی کریں
- جب پیاز ہلکی سنہری ہو جائے تو قیمہ، نمک، کالی مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر دیں
- اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، اسے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- بینگن کے آدھا انچ موٹے قتلے کاٹیں لیکن وہ آپس میں جڑے رہیں اور ان کو نمک ملے ہوئے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں تاکہ ان کی رنگت صحیح رہے
- علیحدہ پین میں ایک کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں میدے کو بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر دیں
- لکڑی کے چمچ سے ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں اور اس میں کش کیا ہوا چیز اور اجوائن ڈال کر ملا لیں
- مکھن لگانے والی چھری کی مدد سے بینگن کے ہر قتلے کے درمیان میں پہلے تیار کیا ہوا وائٹ ساس لگائیں پھر بھنا ہوا قیمہ لگا دیں
- بینگن کو ہلکے سے دبا کر بند کر دیں تاکہ کٹے ہوئے قتلے آپس میں مل جائے، پھر اسے المونیم فوائل میں لپیٹ دیں
- 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں ان بینگنوں کو رکھ کر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر گرم گرم مزیدار بینگن کے قتلے علیحدہ کر کے انھیں ابلے ہوئے نوڈلز کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چکن نظامی

اجزاء

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	آٹھ سے دس عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
دودھ	چار کھانے کے چمچ
زعفران/زردے کا رنگ	ایک چٹکی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ ناریل میں آدھی پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر بلینڈ کر کے کوکونٹ ملک بنا لیں
- **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو پین میں ڈال کر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ اس دوران لال مرچیں، زیرہ اور خشخاش کو ہلکا سا بھون کر گرم مصالحہ ملا کر باریک پیس لیں
- پیاز سنہری ہو جائے تو اس میں ادرک لہسن، پسا ہوا مصالحہ، نمک اور ہلدی ڈال کر بھونیں
- پھر چکن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں کوکونٹ ملک، پھینٹا ہوا دہی، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال
- چکن جب مکمل گلنے پر آ جائے تو اس میں گرم دودھ میں ملا ہوا زعفران اور کریم ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر شیرمال یا تافتان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

آلو گوار کی سبزی

اجزاء

گوار کی پھلی	200 گرام
آلو	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- گوار کی پھلیوں کے دونوں کناروں سے تار نکال کر پھلیوں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آلوؤں کو چوکور چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر باریک کٹی ہوئی پیاز اور لال مرچوں کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں آلو ڈال کر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پھر اس میں زیرہ اور کچلا ہوا لہسن ڈال کر فرائی کریں، آخر میں پھلیاں، ہلدی، نمک اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے پھر اسے تیل علیحدہ ہونے تک اچھی طرح بھون لیں

پریزنٹیشن دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

آلو بخارے کی چٹنی

آلو بخارے کی چٹنی کے اجزاء:

خشک آلو بخارے	200 گرام	چھار مغز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
گڑ	ایک پیالی	سرکہ	تین سے چار کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

آلو بخارے کی چٹنی کے لئے:

- آلو بخاروں کو صاف دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگو دیں
- جب آلو بخارے اچھی طرح پھول جائیں تو انھیں اسٹین لیس اسٹیل کے صاف پین میں پکنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ پکانے کے بعد اس میں لال مرچ، چھار مغز، کلونجی اور گڑ کوٹ کر ڈال دیں
- جب گڑ کا چپکتا ہوا شیرہ بننے لگے تو سرکہ ڈالتے ہوئے چولہے سے اتار لیں اور چٹنی کو اچھی طرح ٹھنڈی کر کے اس میں نمک شامل کر دیں

پریزنٹیشن گوشت کی خاص ڈشز ہو یا سادہ کھانے مختلف قسم کی چٹنیاں ہر کھانے کے ساتھ لطف دیتی ہیں۔

چھوہاروں کی چٹنی

چھوہاروں کی چٹنی کے اجزاء:

چھوہارے	200 گرام	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گڑ	آدھی پیالی
خشک ناریل	ایک چھوٹا ٹکڑا	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
بادام پستے	آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد		

چھوہاروں کی چٹنی کے لئے:

- چھوہاروں کے بیج نکال کر انھیں باریک کاٹ لیں اور گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، زیرہ اور لال مرچوں کو خشک توے پر بھون لیں
- جب چھوہارے نرم ہونے پر آجائیں تو ان میں زیرہ، لال مرچیں، بادام، پستے اور ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر بلینڈر میں پیس لیں
- ہلکی آنچ پر پکنے رکھیں اور ساتھ ہی ناریل کو باریک کاٹ کر ڈال دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد جب پکنے پر آجائے تو اس میں کٹا ہوا گڑ شامل کر دیں
- جب گڑ کا شیرہ بننے پر آجائے تو اس میں سرکہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں اور چٹنی کو ٹھنڈی کر کے نمک شامل کر دیں

چکن جلفریزی

اجزاء

چکن	آدھا کلو	شملہ مرچ	ایک عدد	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	دو کھانے کے چمچ		
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	چار سے چھ عدد	دہی	آدھی پیالی				
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد				
پیاز	دو عدد درمیانی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ				

ترکیب

- بغیر ہڈی کی چکن کی چھوٹی چوکور بوٹیاں کرلیں اور انھیں دھوکر رکھ لیں۔ دو ٹماٹر، شملہ مرچ اور پیاز کے بھی چوکور ٹکڑے کرلیں
- پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر پگھلالیں اور اس میں **ڈالڈا کوکنگ آئل**، چار ثابت ٹماٹر، ادرک لہسن، چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور ہلدی ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب ٹماٹر گل جائیں اور تمام چیزیں یکجان ہوجائے تو اس میں چکن، لال مرچ اور پھینٹا ہوا دہی ڈال کر بھونیں
- آخر میں چوکور کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر گرم مصالحہ چھڑکیں اور تیز آنچ پر بھونتے ہوئے چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن اس خوبصورت رنگوں سے سجی ہوئی ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

مصالحے دار دھواں گوشت

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	ٹماٹر	تین عدد	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کڑی پتے	حسب پسند	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی		

ترکیب

- بغیر ہڈی کے گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھولیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، ادرک لہسن، نمک اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر ملائیں
- اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، چار سے پانچ منٹ بعد آنچ ہلکی کر کے پکائیں
- اس دوران دھنیا، زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور ٹماٹر کو باریک چوپ کر لیں۔ پین میں چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، پسی ہوئی اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر مکمل طور پر گل جائیں۔ اسے چولہے سے اتار لیں
- چولہے پر کوئلے کے ایک ٹکڑے کو دہکا لیں اور اسے ٹماٹر کے مکسچر کے درمیان میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ثابت لال مرچوں کو فرائی کریں اور دہکتے ہوئے کوئلے پر ڈال کر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد جب کوئلے کی خوشبو رچ جائے تو کوئلہ نکال دیں اور اس مصالحے کو گوشت میں شامل کر دیں
- اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم نان کے ساتھ اس مہکتی ہوئی ڈش کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چٹنی گوشت

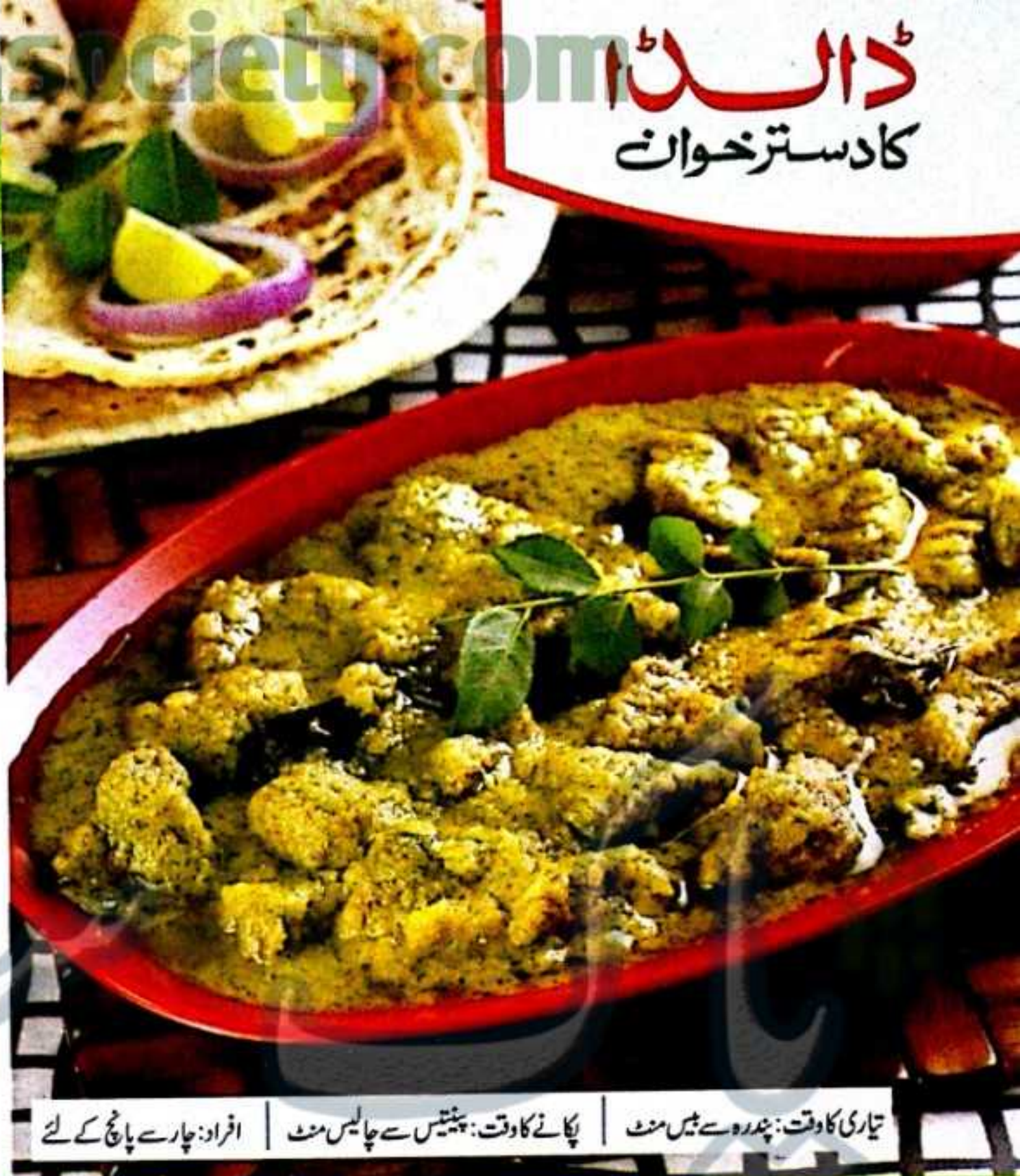
اجزاء

گوشت	آدھا کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پودینہ	آدھی گٹھی
پیاز	دو عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	آدھی پیالی

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر پیالے میں رکھ لیں، چٹنی بنانے کے لئے ایک پیاز، ادرک لہسن، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینے کو ملا کر پیس لیں۔ آخر میں اس میں دو کھانے کے چمچ دہی اور نمک ملا لیں
- اس چٹنی سے گوشت کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں ایک باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ملائیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں دہی پھینٹ کر ڈال دیں اور گرم مصالحہ اور لیموں کا رس چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار گوشت کا تازہ چپاتیوں کے ساتھ مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سویوں کی رس ملائی

اجزاء

سادہ سویاں	آدھی پیالی	کاٹیج چیز	ایک پیالی
رنگین سویاں	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
دودھ	دو پیالی	بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	پستے	حسب پسند

ترکیب

- کاٹیج چیز بنانے کے لئے ڈیڑھ پیالی دودھ کو ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں ایک پیالی روم ٹمپریچر پر رکھا ہوا کھٹا دہی ڈال دیں۔ تیز آنچ پر دودھ کو ابالیں اور جب پانی علیحدہ ہو جائے تو چولہے سے اتار کر اس میں دو پیالی برف کے کیوبز ڈال دیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر ململ کے کپڑے میں باندھ کر فریج کے شیلف میں لٹکا دیں (نیچے والے شیلف میں پانی ٹپکنے کے لئے پیالا رکھ دیں)
- چیز کو اچھی طرح خشک ہونے پر نکال کر اس میں بیکنگ پاؤڈر اور ابلی ہوئی سادی سویاں ڈال کر ہتھیلیوں سے رگڑ لیں
- اس دوران دودھ کو بڑے پین میں ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں کنڈینسڈ ملک اور باریک کٹے ہوئے پستے شامل کر دیں۔ ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے گاڑھا کر لیں
- چیز کے مکسچر میں انڈا ڈال کر چمچ سے ملا لیں اور ابلتے ہوئے دودھ میں چمچ کی مدد سے پھلکیوں کی شکل میں ڈالتے جائیں۔ ساتھ ہی رنگین سویاں بھی شامل کر دیں
- ڈھک کر تیز آنچ پر دو سے تین مرتبہ ابال دلا کر (ابال اوپر آنے پر ڈھکن کھول دیں) چولہا بند کر دیں

پریزنٹیشن اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر احتیاط سے ڈش میں نکالیں اور یخ ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

رس گلے

اجزاء

دودھ	ایک لیٹر	چینی	ڈیڑھ پیالی	عرق گلاب	چند قطرے
دہی	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد		

ترکیب

- رس گلے بنانے کے لئے سب سے پہلے تازہ دودھ سے پنیر بنالیں، اس کے لئے صاف ستھرے پین میں دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں دہی پھینٹ کر ڈال دیں
- تیز آنچ پر دودھ کو ابالیں اور پانی علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار کر اس میں دو سے تین پیالی یخ ٹھنڈا پانی ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر جب مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو اسے ململ کے کپڑے میں ڈال کر لٹکا دیں
- اچھی طرح دونوں ہاتھوں سے دبا دبا کر پانی نچوڑ لیں اور جب پنیر اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے ہموار سطح پر رکھ کر ہتھیلیوں سے گوندھیں
- اتنی دیر گوندھیں کہ پنیر کا دانہ ختم ہو جائے، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنالیں
- چینی میں ڈھائی پیالی پانی ڈال کر گھول لیں اور اس میں الائچی پیس کر ڈال لیں۔ درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب شیرے کو ابال آجائے تو اس میں تیار کیے ہوئے پنیر کے گولے ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آنچ پر پکائیں
- درمیان میں ہر دو سے تین منٹ بعد ڈھکن کھول دیں تاکہ ابال پین سے باہر نہ آجائے۔ دس سے بارہ منٹ پکاتے ہوئے رس گلے پھول جائے تو چولہے سے اتار کر عرق گلاب ڈال دیں

پریزنٹیشن خاص مواقع پر گھر میں بنے ہوئے صاف ستھرے رس گلوں کو یخ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

ڈبل کا میٹھا

اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائسز — چھ سے آٹھ عدد	چینی — ڈیڑھ پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی — حسب ضرورت
دودھ — دو پیالی	چھوٹی الائچی — تین سے چار عدد	
فریش کریم — آدھی پیالی	بادام پستے — حسب پسند	

ترکیب

- دودھ کو ابالیں اور ابال آنے پر اسے چولہے سے اتار کر اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو تکونے کاٹ کر ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہرے فرائی کرلیں اور شیشے کی بیکنگ ڈش میں لگالیں۔ ان پر دودھ کا مکسچر ڈال کر رکھ دیں
- چینی میں ایک پیالی پانی اور الائچی کے دانے پیس کر ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- سات سے آٹھ منٹ پکا کر گرم گرم شیرہ تیار کی ہوئی ڈش پر ڈالیں اور باریک کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بیک کرنے پر جب دودھ اور شیرہ اچھی طرح خشک ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن اس خاص حیدرآبادی میٹھے کو حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

منشا سلیم ابرار کا تعارف

آپ کو کھانے میں میٹھا پسند ہے اور پکانے میں بھی، اس ماہ انہوں نے ڈبل کا میٹھا کی ترکیب آپ سے شیئر کی ہے

ڈالڈا کا دسترخوان

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کیے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبرشپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: ____________________ نام

Address: ____________________ پتہ

Phone No: ______________ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email: ____________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd,210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6

فون (ٹول فری): 0800-32532، پوسٹ P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

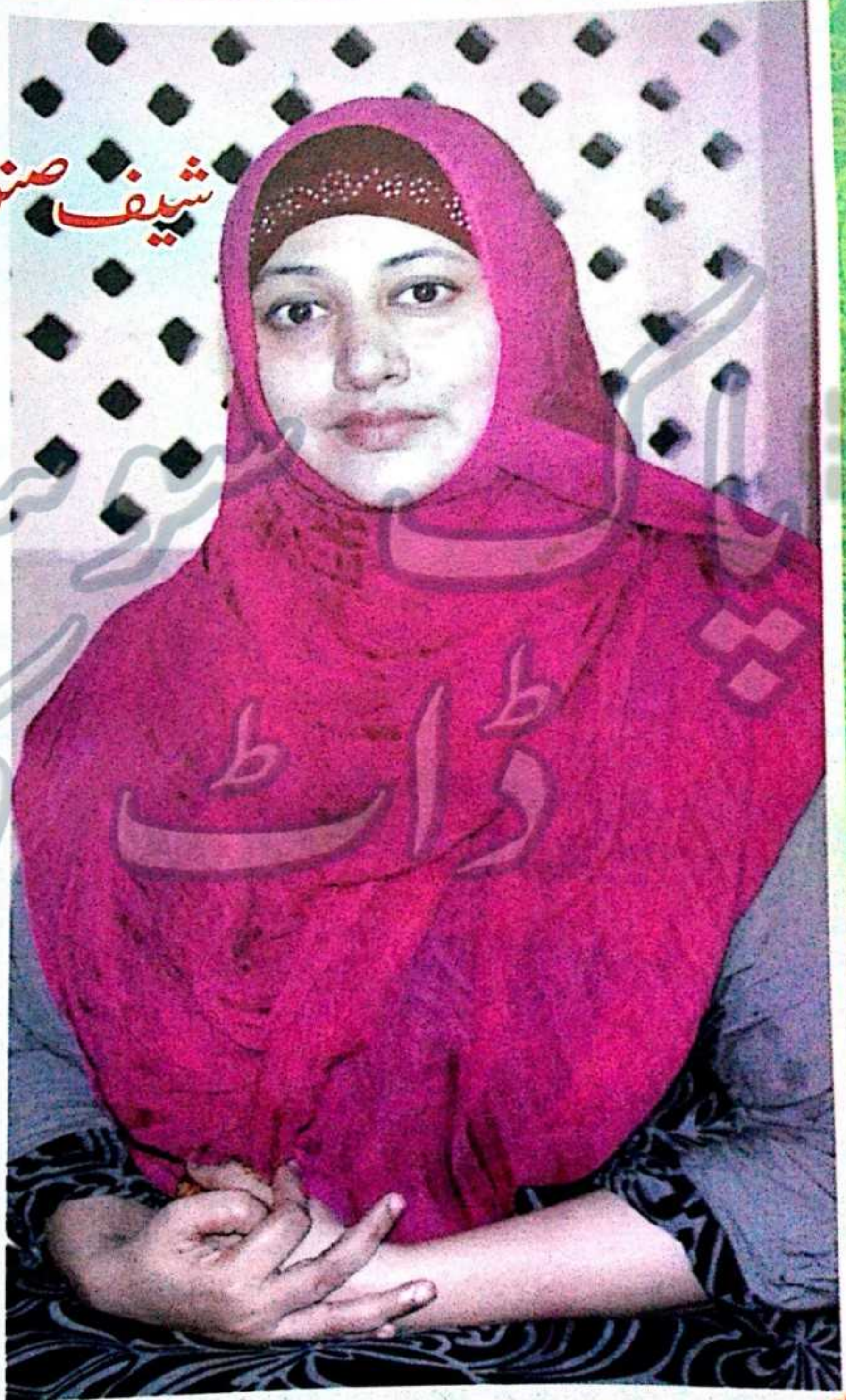
شیف صنوبر صدیقی سے ملیے

''ہاتھ میں ذائقہ اللہ کی دین ہوتی ہے''

شاہین ملک

ایک زمانہ وہ بھی تھا کہ انگلستان جیسے ملک میں ہوٹلز میں خواتین کا کھانا بنانا غیر مناسب سمجھا جاتا تھا اور ایک آج کا دور ہے کہ دنیا کے کئی ملکوں میں پورے 5 اسٹارز ہوٹلز اور ریسٹورنٹس کا کچن خواتین شیفز کی بدولت کاروبار کر رہے ہیں۔ پاکستان ترقی پذیر ملک سہی مگر یہاں بھی متعدد ہوٹلوں میں خواتین پروفیشنل شیفز کام کر رہی ہیں اور کام کرتے ہوئے حضرات و خواتین نے اپنے حلقوں کو نہ تو محدود کیا اور نہ ہی خانوں میں تقسیم ہی کیا۔ کچن میں پیشہ ورانہ بنیاد پر ہر کام تقسیم ہوتا ہے اور مرحلے وار ہر شیف اپنی ذمہ داریوں کو بہ احسن طریقے سے نبھاتا ہے۔ ہماری آج کی شیف محترمہ صنوبر صدیقی صاحبہ کا تعلق کراچی کے بہترین 5 اسٹارز ہوٹلز سے رہا اور آج کل یہ معروف کوکنگ اسکول میں شعبہ تدریس سے وابستہ ہیں۔

''کوکنگ کے کیریئر کی ابتداء کیسے ہوئی؟''

''میں نے B.B.A کرنے کے بعد P.I.T.H.M میں کوکنگ سیکھنے کا آغاز کیا تھا۔ ہونا تو مجھے بینکنگ کی لائن میں تھا لیکن امی نے کہا کہ بینک کی ملازمت از روئے شریعت درست نہیں، رزق حلال کماؤ اس طرح بغیر کسی اختلافی مسئلے میں الجھنے کے، میں نے کوکنگ اسکول میں پیشہ ورانہ

بنیادوں پر کھانا پکانے کا آرٹ سیکھا۔ ملائیشیا جانے کا اتفاق ہوا تو وہاں ابو کے دوست کے ہوٹل میں مزید تربیت لی پھر امی کی طبیعت خراب ہوئی تو کراچی لوٹ آئی اور یہاں پہلی ملازمت پرل کانٹی نینٹل ہوٹل میں کی۔ یہیں سے مزید تربیت بھی ہوئی بعدازاں Marriot میں بطور کچن انچارج کام کیا"۔

"نئے آنے والے طلباء وطالبات کے لئے کیا مشورہ دیں گی کہ ہوٹل انڈسٹری خواتین کے لئے مناسب روزگار ہے یا نہیں؟"

"بڑے ہوٹلز میں سلجھے ہوئے تعلیم یافتہ افراد کام کررہے ہیں۔ میں نے جہاں بھی کام کیا عورت کو عزت کی نگاہ سے دیکھنے والے لوگوں سے واسطہ پڑا نا ہم نوواردوں کو اپنی جگہ خود بنانی پڑتی ہے۔ اگر آپ محنتی ہیں اور کام سیکھنے کی غرض سے یا تجربہ حاصل کرنے کے لئے کام پر دھیان دیتے ہیں تو یہ باتیں ثانوی حیثیت اختیار کرلیتی ہیں۔ آپ لگن سے کام کریں۔ مشکل کام سیکھنے کی کوشش کریں تو اپنے کام کے بل پر بہتر کارکن ثابت ہوسکتے ہیں۔ غیر ضروری باتوں پر دھیان دینے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ آج کل وہ دور تو نہیں کہ عورت گوشت نہ کاٹ سکے یا بڑے برتنوں میں کفگیر نہ چلاسکے۔ میں نے ہمیشہ خود کو طالب علم سمجھ کر ہر کام سیکھنے کی کوشش کی۔ یوں اب مجھے کوئی مات نہیں دے سکتا۔ کام میں مشغول رہتے ہوئے کئی مرتبہ ایسا ہوا کہ کھانا کھانے کا بھی ہوش نہیں رہا۔ ہر نیا کام آغاز میں چیلنجنگ ہوتا ہی ہے اور اب ہوٹل انڈسٹری کے ہر شعبے میں خواتین کارکنان موجود ہیں اور ماحول بدل چکا ہے۔ ہماری عورتوں نے بھی اپنی عزت کروائی ہے۔ اسی لئے انہیں عزت ملی بھی ہے"۔

"کچن انچارج کے ذمے کیسی ذمہ داریاں منتقل کی جاتی ہیں؟"

"وہ شیف ہوتا ہے۔ اسے مختلف کیوزینز مثلاً کانٹی نینٹل، چائنیز، میکسیکن، اٹالین اور دیگر کھانوں کی تیاری پر عبور ہونا چاہئے اور اعلیٰ انتظامی صلاحیتوں کا مالک ہونا چاہئے۔ بوفے کے علاوہ مجھے ala carte ڈشز بنانے پر بھی عبور حاصل ہوا جو کسی بھی شیف کے لئے سیکھنا ضروری ہوتا ہے۔ کوکنگ اسکول سے سیکھ کر آنے والوں کو کسی بھی نئی ذمہ داری پر تعین کیا جائے تو وہ خوش اسلوبی سے کام کرلیتے ہیں۔ پچھلے برسوں سے ماحول بہت حد تک بدل چکا ہے"۔

"آپ خود شیف ہیں بتایئے باہر کھانا کھانے جائیں تو کس جگہ کا انتخاب کریں گی؟"

"کراچی کے دوردیا پر Kolachi اور زمزمہ کا Okra بہترین جگہیں ہیں جہاں آپ کو کانٹی نینٹل کھانے اصل لوازمات اور بہترین اجزاء کے ساتھ تازہ بہ تازہ دستیاب ہوتے ہیں۔ Kolachi کا دیسی کیوزین بھی لاجواب ہے"۔

"آپ کا جی نہیں چاہا کہ ٹیلی ویژن انڈسٹری کی طرف جائیں، سلیبریٹی شیف کہلائیں؟"

"نہیں ایسا کچھ نہیں کیونکہ مجھے گلیمر پسند نہیں۔ میں نے ہوٹل انڈسٹری میں کام کرلیا تھا اور اپنے کام میں مہارت پیدا کرلی اس لئے اس طرف دھیان ہی نہیں گیا۔ پھر مجھے فوڈ چینلز نے متاثر بھی نہیں کیا جو لطف کچن میں کھڑے ہوکر پکانے میں اور لوگوں کے تقاضوں اور حسن ذائقہ کے معیار پر پورا اترنے میں آتا ہے وہ ممکن ہے ٹیلی ویژن پر کام کرتے ہوئے نہ آسکتا۔ ہم تو کچن کے حادثات سے براہ راست متاثر ہوتے ہیں اور ٹیلی ویژن کے شیفز اپنی مہارتوں میں ایک مقام رکھتے ہیں لہٰذا جس کا کام اسی کو ساجھے۔

> "مجھے شیف سعادت صدیقی، ناہید انصاری، محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری پسند ہیں"

"کیا آپ کسی سلیبریٹی شیف سے متاثر ہوئیں، کیا کوئی بہتر شیف ہے؟"

"جی ہاں میں شیف سعادت صدیقی، ناہید انصاری، محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری کے علاوہ کوکب خواجہ کو پسند کرتی ہوں۔ ان سے بالواسطہ اور غائبانہ طور پر بہت کچھ سیکھا ہے"۔

"کھانوں میں ذائقہ لانے کی مہارت کیسے آسکتی ہے؟"

"ہاتھ میں ذائقہ آجانا تو اللہ کی دین ہوتی ہے۔ یہ قطعی موروثی خوبی ہے۔ ہماری امی کہتی ہیں کہ آپ بسم اللہ پڑھ کر ہاتھ سے چھو کر مصالحہ الو، درود شریف پڑھ کر پکانے کا آغاز کرو تمہارے ہاتھوں کا لمس دراصل وہ خلوص ہے جس سے کھانے میں لذت بڑھے گی"۔

"بقرہ عید آرہی ہے بہنوں کو بتایئے کہ کس عضو کا گوشت کس ڈش کے لئے موزوں ہوسکتا ہے؟"

"کڑاہی کے لئے پٹ کا گوشت، اسٹیک کے لئے انڈرکٹ اور ران کے عضو، پلاؤ اور بریانی کے لئے سینے کا گوشت بہتر رہے گا۔ چانپیں تو ہم لوگ علیحدہ بنواتے ہیں اور اگر آپ کو کانٹی نینٹل میں Chops بنانا ہوں تو اسے درمیان سے علیحدہ نہیں کرتے اکٹھی بناتے ہیں۔ اس طرح گوشت زیادہ خستہ اور نرم بنتا ہے"۔

"آپ کو ذاتی طور پر کھانے میں کیا پسند ہے؟"

"دال چاول اور اپنی امی کے ہاتھ کے نرگسی کوفتے میں آج تک اس ذائقے کو بھلا نہیں پائی"۔

"اجینوموتو، بیکنگ پاؤڈر، چکن کیوبز اور چکن پاؤڈر کے طبی نقصانات کے پیش نظر کیا ان کا استعمال ممنوع نہیں ہوجانا چاہئے؟"

"کم ازکم ہم اپنی اپنی سطح پر تو ان اشیاء کا استعمال ترک کرسکتے ہیں۔ میں ان میں سے کوئی چیز استعمال نہیں کرتی۔ یخنی فریش بنائی جائے یا پھر صرف پانی سے کام چلا لیا جائے۔ یہ اشیاء مضر صحت ہیں اور جب میں نے انہیں بنتے ہوئے دیکھا تو مت پوچھئے کہ کیا حالت ہوئی۔ بہتر یہی ہے کہ سادہ انداز میں کھانے تیار کئے جائیں اور جن کھانوں کے لئے درآمد شدہ اجزاء لینا ہی بہتر ہوں تو وہاں صحت اور معیار پر سمجھوتہ نہ کیا جائے"۔

"بطور شیف کام کرنا بہتر لگا یا درس وتدریس کے شعبے نے اطمینان قلب دیا؟"

"ایک مثال ہے کہ سنار سونے میں کھوٹ ملاتا ہے تو رشتے کی پہچان نہیں کرتا اور شیف استاد بنتا ہے تو اپنے سارے گر تقسیم نہیں کرتا کیونکہ اسے خوف ہوتا ہے کہ اس طرح لوگ اس سے آگے بڑھ جائیں گے وہ پیچھے رہ جائے گا۔ مگر میں نے اس طرح نہیں سوچا، جب کام کرتی تھی تو اپنی مہارتوں میں اضافہ کیا اب کھانا پکانا سکھارہی ہوں تو اپنے اندر کے استاد کو اس کے ضمیر کے ساتھ زندہ رکھے ہوئے ہوں اور میں کسی بددعا کی متحمل نہیں ہوسکتی"۔

گھر میں بنائیں اپنا Spa

چند ایسینشل آئلز اور گھریلو چٹکلے ہی بیسٹ ہیں

اسپا ٹریٹمنٹ کوئی نئی ٹریٹمنٹ نہیں ہے، بہت سے لوگوں نے اس کے ذریعے فوائد حاصل کیے ہیں کیونکہ یہ ہمیں Relax کرتا ہے۔ آپ کو کسی پارلر میں جانے کی ضرورت نہیں آپ گھر کے واش روم یا کسی کمرے میں بھی یہ کام کر سکتی ہیں تاہم واش روم زیادہ موزوں جگہ ہے کیونکہ یہاں اپنے کلینزر، موئسچرائزر، باتھ آئل یا Bubble bath Acsno waiters، فیس ماسک اور نرم اسکربنگ برش رکھ سکتی ہیں۔

سب سے پہلے چہرہ اور گردن فیس واش سے دھولیں۔ اس کے بعد بدن پر Exfoliate کریں۔ اگر آپ بازار میں دستیاب کسی پراڈکٹ کو استعمال نہیں کرنا چاہتیں تو گھر پر ایک کپ کارن فلور میں دو کھانے کے چمچ پیٹرولیم جیلی اور ایک لیموں کا جوس ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس سے جسم کو رگڑیں۔ جسم کے جو اعضاء کھلے رہتے ہیں وہ سورج کی تپش اور دھوپ کی وجہ سے سیاہ پڑ سکتے ہیں اس لئے ہاتھوں، بازوؤں، پیروں، گردن وغیرہ پر زیادہ دیر تک اسکربنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔

لیموں کبھی زیادہ مقدار میں شامل نہ کریں کیونکہ یہ جسم پر خراشیں لاسکتا ہے جبکہ پیٹرولیم جیلی اور کارن فلور سے یہ خراشیں جاتی رہیں گی اور جلد نرم و ملائم ہوگی۔

اس پیسٹ کو بالوں کے سروں پر لگایئے یا جڑوں میں ہلکے ہاتھوں سے مساج کیجئے اور پھر Mild شیمپو سے سر دھولیں۔

اسپا ٹریٹمنٹ کی ابتداء کے لئے

اپنے ٹب یا بالٹی کے پانی میں باتھ آئل یا ببل باتھ ملالیں اور پون پیالی خشک دودھ ملالیں یہ دودھ بغیر چکنائی کے ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ آپ موتیا، تلسی، چنبیلی، گلاب کی چند پتیاں یا کوئی ایک خوشبودار جڑی بوٹی کو کپڑے میں باندھ کر نیم گرم پانی میں ڈال دیں۔ یا پوٹلی میں خوشبودار جڑی بوٹی کو باندھ کے نل کے نیچے اس طرح لٹکایئے کہ اس پر نل کھلتے ہی خوشبو پھیلنے لگے۔ کسی ایک ایسینشل آئل کے ساتھ بھی سکون بخش غسل کیا جاسکتا ہے۔

باڈی کا مساج پرسکون غسل کا ذریعہ

سوزش زدہ دھوپ سے بچاؤ کے لئے آپ نے اسپا ٹریٹمنٹ سے فائدہ حاصل کیا مگر باڈی مساج کے بغیر آپ کا ہدف ادھورا رہے گا۔ ایک انڈے کی سفیدی اور چائے کے چمچ کے برابر شہد کا پیسٹ بنا کر بائیں ہاتھ سے مساج شروع کریں۔ یعنی بایاں ہاتھ دائیں شانے پر لے آئیں اور شانے کے اوپری حصے پر یہ پیسٹ لگائیں اور مسلز کو دبائیں۔ 4-3 سیکنڈ کے بعد اسے چھوڑ دیں۔ دوسرے شانے کا بھی اس طرح مساج کریں اور پھر دھیرے دھیرے اپنے بازوؤں پر پیسٹ لگائیں پھر یہی مساج اپنے ٹخنے سے شروع کریں اور پنڈلیوں سے ہوتی ہوئی رانوں تک چلی جائیں۔

جب آپ یہ تمام کام مکمل کرلیں تو گرد و غبار دور کرنے کے لئے نیم گرم پانی سے غسل لے لیں۔ 15 منٹ تک کنڈیشننگ کا یہ عمل برقرار رہے گا۔ اس غسل کے بعد آپ کو چہرے کے لئے فوری طور پر کسی کلینزر یا اسکربنگ کی ضرورت نہیں۔ آپ چاہیں تو موئسچرائزر کا استعمال کرسکتی ہیں۔

فیس ماسک

بلینڈر میں ایک انڈے کی سفیدی اور دو چائے کے چمچ زیتون کا تیل ملا کر بلینڈ کرلیں اس پیسٹ کو کلینزنگ کے بعد چہرے اور گردن پر لگا لینے سے جلد نکھرتی بھی ہے اور دھوپ کی تمازت سے پہنچنے والا نقصان بھی دور ہوتا ہے۔

بالوں کی کنڈیشننگ کے لئے چند تجاویز

دو انڈوں کی زردیوں کو 2 کھانے کے چمچ زیتون کے تیل میں ملا کر اس محلول کو خشک بالوں پر لگانے سے بالوں کو حدت بھی پہنچتی ہے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے بالوں کو پلاسٹک ریپ میں لپیٹ لیں اور 20 منٹ کے بعد بال کھول دیں اور دھولیں۔

نوٹ: اس مضمون کی تیاری کے لئے نامور ہربلسٹ محترمہ بلقیس صاحبہ اور زاراز بیوٹی سیلون کی ماہر حسن نے تعاون کیا۔

بہتر صحت ہی جاذبیت بڑھاتی ہے مگر کیسے؟

سادہ چٹکلے اور گورا رنگ

ایک دور تھا جب خواتین سادہ سے چٹکلے آزما کے گردن، چہرہ اور ہاتھوں پیروں کی رنگت بہتر بنانے پر توجہ دیتی تھیں۔ آج بھی قدرتی خوبصورتی اور کشش کو مزید بڑھانے کے لئے انجکشنز لگائے جاتے ہیں۔ یہ انجکشن آپ کو 6 سے 8 ماہ تک گورا بنا دیتے ہیں لیکن اس کے مضر اثرات کے بارے میں ماہرامراض جلد واضح طور پر نہیں بتاتے۔ یہ آپ کے جسم میں جا کر میلانن کی سطح کو بدل دیتے ہیں اور جلد پر گورے پن کی جھلک واضح طور پر دیکھی جاسکتی ہے۔

جگر کے امراض کے ماہرین اور متعدد طبیبوں کے مشورے کو مانئے، گورے ہو جانے کے لئے خطرات سے نہ کھیلئے۔ کوشش کیجئے کہ جلد کی سیاہی اگر بڑھ جائے تو سادہ غذائی ٹوٹکوں کی مدد سے رنگت بہتر بنائیے اور اسے داغ دھبوں یا کیل مہاسوں سے نجات دلائیے۔ پرواہ نہ کیجئے کہ گورے رنگ کا زمانہ ہے، صحت بہتر ہوگی تو جلد کی شگفتگی، رعنائی اور جاذبیت میں اپنے آپ اضافہ ہوگا۔

کیوں نا زندگی بھر کے لئے آپ کی جلد شفاف رہے

یہ خیال زیادہ سودمند ہے کہ جو چیز قدرتی ذرائع سے حاصل ہوسکتی ہو اور عمر کے طویل عرصے تک بہترین نتائج دے سکتی ہو وہی استعمال کرنی بہتر ہیں۔ وقتی طور پر چونکا دینے والے نتائج جسمانی عارضوں کی شکل میں مضر اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ ذیل میں ہم گھر میں دستیاب عام غذاؤں کی مدد سے کئے جانے والے ٹوٹکوں کے بارے میں لکھ رہے ہیں جو قطعاً بے ضرر ہیں۔

- دو چائے کے چمچ دلیہ، دو چمچ دودھ اور دو چمچ (کھانے کے) آم کا گودا اور کیری کی گٹھلی لے کر پیس لیں جب یہ پیسٹ سی بن جائے تو اسے جسم کے کھلے رہنے والے حصوں پر لگائیے۔ کریم خشک ہو جائے تو پانی اور دودھ کی مقدار بڑھالیں۔ اسی طرح مساج کرنے سے جسم کی سیاہی دور ہوتی ہے۔
- پودینہ اور لیموں کا رس حسب ضرورت سادے پانی میں ملا کر پئیں۔ جسم کے فاسد مادے خارج ہوں گے۔ جلد پر نکھار آجائے گا۔
- جو کا آٹا، سوکھا دودھ اور سفید شکر (حسب ضرورت) دودھ میں ملا کر پورے جسم کا مساج کریں۔ یہ بھی جسم کے داغ دھبے دور کر کے جلد کو قدرتی نکھار بخشتا ہے۔
- چنے کی دال کو دودھ میں بھگو دیں۔ ساتھ میں خشخاش بھی لیں۔ کچھ گھنٹے کے بعد ان کو پیس لیں اور سوکھے بادام کا پاؤڈر لے کر اس میں ملالیں۔ اب ہتھیلی پر تھوڑی سی دہی لے کر آٹے کی طرح گوندھیں اور چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ اب روز ایک گولی لے کر کچے دودھ میں بھگوئیں۔ ایک گھنٹے کے بعد چہرے اور گردن پر مساج کریں اور اپنی رنگت کو خود بدلتا دیکھیں۔
- دو بادام، تھوڑی سی پتیاں گلاب کی چاہے تازہ ہو یا سوکھی، دو سبز الائچی، چٹکی بھر ہلدی لے کر ان تمام اشیاء کو باریک پیس لیں۔ استعمال کے وقت تھوڑی سی دہی یا تازہ دودھ لے کر (بالائی سمیت) جسم کا مساج کریں۔ یہ اشیاء نہ تو الرجی کا باعث بنتی ہیں اور نہ ہی مضر صحت رہتی ہیں۔ اگر آپ اسے ماسک کی طرح لگائیں تو پھر کسی فیس واش یا صابن سے چہرہ نہ دھوئیں۔ بیسن سے دھوئیں اور ٹشو پیپر سے چہرہ خشک کرلیں۔
- تازہ گیندے کے پھولوں کی پتیاں لے کر دو گلاس ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اچھی طرح پکالیں اور پانی چھان لیں۔ کمرے کے درجہ حرارت میں اس پانی کو ٹھنڈا کر کے شیشی میں بھرلیں۔ رات میں روئی لے کر پانی سے اچھی طرح چہرہ صاف کرلیں اور پانی کو چہرے پر لگا رہنے دیں یہ قدرتی کلینزر بھی ہیں۔
- شلجم اور گاجر کو غذائی حصہ بنائیے اور ان دونوں سبزیوں کے چند ٹکڑے پانی میں ابال لیں اور اس آمیزے کو ٹھنڈا کر کے چہرے، گردن اور ہاتھوں، پیروں پر لگائیں۔ بیس منٹ تک اس کچلے ہوئے آمیزے کو نرم ہاتھوں سے رگڑتی رہئے۔ آمیزہ خشک ہونے لگے تو چند قطرے دودھ ملا کر بھیگی ہوئی روئی سے چہرہ صاف کر لیجئے۔ یہ میل بھی صاف کرے گا اور جلد کو تابناکی بھی بخشے گا۔

نوٹ: جلدی امراض اور حساس جلد کی صورت میں کوئی بھی ٹپ آزمانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

چہرے کا حسن بڑھاتے تِل

ہالی ووڈ اور بالی ووڈ کی گلیمرس شخصیات کے چہروں کے تل انہیں حسین بھی بناتے ہیں اور شہرت بھی بڑھادیتے ہیں اب وہ مارلن منرو ہوں، میڈونا یا سنڈی کرافورڈ اور پاکستان کی مادام نور جہاں اور نیلم منیر کا تل موضوع گفتگو بنتا رہا ہے۔

تل چھوٹے یا بڑے کسی بھی جسامت کے اور جسم کے کسی بھی حصے میں ہوسکتے ہیں اور یہ ابھرا ہوا صرف سیاہ رنگ کا ایک چھوٹا سا نشان بھی ہوسکتا ہے۔

Liver Spots اور تل میں فرق

اول الذکر Spots جسم پر زیادہ دھوپ لگنے کی وجہ سے بھی ابھر آتے ہیں یہ سلور اسپاٹس عمر کے کسی بھی حصے میں پیدا ہوسکتے ہیں۔ ان نشانوں کو مٹایا نہیں جاسکتا۔ تاہم آپ دھوپ سے بچاؤ کرکے ان نشانوں کو بڑھنے سے روک سکتے ہیں۔ اکثر لوگ بلیچنگ کریم لگا کر ان داغوں کو ہلکا کرنے کی کوشش کرتے ہیں یہ بہت خطرناک عمل ہے ان کے استعمال کے بعد جلد پر سوزش بھی ہوسکتی ہے۔

کیا یہ خوش قسمتی کے نشان ہوتے ہیں؟

جسم پر تلوں کے نشانات کی مخصوص جگہیں بھی خوش قسمتی کی علامت سمجھی جاتی ہیں اور بہت سے لوگ اپنے تل مٹا دینا پسند کرتے ہیں۔ ان کے خیال میں یہ بدقسمتی کے نشان ہوتے ہیں۔ اگر ہونٹوں کے قریب یا دہانے کے کسی کونے پر کوئی تل ہو تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ یہ شخص کھانے پینے کا بہت شوقین ہے۔ ایسے لوگ سمندر کے کسی حادثے کا شکار بھی ہوسکتے ہیں۔

سر کے اوپر تل خوش قسمتی کی نشانی سمجھا جاتا ہے۔ چینیوں کا خیال ہے کہ رخساروں کی ہڈی کے اطراف کا تل چہرے کا حسن بڑھاتا ہے۔ اگر تل دونوں طرف رخساروں کی ہڈی پر ہو تو ایسا شخص پرعزم سمجھا جاتا ہے اور اگر ایک ہی تل ہو تو عام سی شخصیت کہلاتے ہیں۔

خوبصورتی کے تل

ایلزبتھ، مارلن منرو اور میڈونا کے تل حسن کا نشان سمجھے جانے لگے تھے۔ قدرتی طور پر یہ چہرے پر مناسب جگہ پر تھے اس لئے انہیں خوبصورتی کا نشان سمجھا جانے لگا۔

سیاہ تل کے علاوہ بھورے تل بھی ہوتے ہیں۔ یہ چہرے کے علاوہ باقی جسم پر بھی قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ تلوں کی بہتات کی کئی وجوہ ہوسکتی ہیں مثلاً کسی خاص یا طویل بیماری کے بعد جسمانی کمزوری، کسی خاص اجزاء کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے بھی نکل آتے ہیں۔ ایسی کوئی بھی علامت پریشان کن حد تک بڑھنے نہ پائے اس

لئے آپ ماہر امراض جلد سے رابطہ کرلیا کریں۔ جلد کا فوری طور پر معائنہ ہوجائے اور اگر کچھ ٹیسٹ تجویز کئے جائیں تو انہیں کرانے میں کوئی حرج نہیں۔ ان ٹیسٹوں سے آپ کی جسمانی کیفیت کا بخوبی اندازہ ہوجائے گا۔

ایک پیالی چائے اور فائدے بے شمار

چائے پیجیے اور چٹکلے آزمایئے

چائے کا استعمال ذہن اور جسم کو چاق و چابند رکھنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جسم کی تھکن جاتی ہی ایک پیالی چائے سے ہے۔ ذہنی وجسمانی کام کرنے والے اور امتحان دینے والے طلباء وطالبات خاص کر ذہن کو الرٹ رکھنے کے لئے چائے پیتے ہیں لیکن اس کے اور بڑے فائدے ہوتے ہیں۔ ذیل میں ہم چائے کے دیگر فوائد سے متعلق ایک رہنما تحریر شائع کر رہے ہیں۔

چمکدار بال

سبز چائے میں منفی چارج والے ذرات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو بالوں کو چمک عطا کرتے ہیں۔ ابلتے ہوئے پانی میں سبز چائے ڈالیں اور اس پانی کو ٹھنڈا کرلیں اور اس پانی کے ساتھ بالوں کو دھولیں (خیال رہے کہ اگر شیمپو کرنا ضروری ہو تو سادہ پانی سے کرلیا جائے)

گوشت کو نرم کرنے کے لئے

گرم پانی میں مناسب مقدار میں چائے کی پتی ڈال کر تقریباً 5 منٹ کے لئے رکھیں اور پھر پانی کو چھان لیں۔ گوشت کو اس میں تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے پکالیں۔ اب چائے والا پانی نکال کے سادہ پانی میں پکائیں۔ گوشت انتہائی نرم ہو جائے گا۔

جلد کی صفائی کے لئے

اگر آپ جلد پر موجود دانوں یا دھبوں سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو سبز چائے کو پانی میں ابال کر ٹھنڈا کرلیں۔ اس کے ساتھ چہرہ، بازو اور پیر دھوئیں۔ آپ ٹی بیگز کو کچھ دیر کے لئے متاثرہ جگہ پر رکھ کر بھی فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

آنکھوں کی تھکن اور سیاہ حلقے

آنکھوں کی تھکاوٹ، ذہنی دباؤ یا ہارمونز کی گڑبڑ کے سبب ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس سے نجات کے لئے استعمال شدہ ٹی بیگز کو 10 منٹ کے لئے روزانہ آنکھوں پر رکھیں۔ چائے میں موجود کیفین اس سوجن کو ختم کر دے گی۔

پیروں کی صحت وصفائی

اگر ورزش یا دن بھر کے کام کے بعد آپ کے پاؤں تھکن اور بدبو کے شکار ہیں تو کسی برتن میں پانی ابال کر اس میں چائے کی پتی شامل کر دیں۔ ٹھنڈا ہونے دیں اور اس کے بعد نیم گرم پانی میں تقریباً 20 منٹ کے لئے اپنے پاؤں ڈال کر رکھیں۔

قالین کی صفائی

اگر آپ قالین کی بہترین صفائی کے ساتھ شاندار خوشبو کے بھی خواہشمند ہیں تو اس کے اوپر چائے کی خشک پتی چھڑکیں اور اس کے اوپر پانی چھڑک کر قالین کے اوپر نرمی سے برش پھیریں۔ 15 منٹ بعد ویکیوم کلینر سے صفائی کرلیں۔ نا صرف صفائی اچھی ہوگی بلکہ خوشبو بھی آتی رہے گی۔

یوگا ورزش نہیں فلسفہ بھی ہے

ہفتے میں 4 دن مخصوص کیجیے اور پایئے اچھی صحت

یوگا ایکسپرٹ حمیرا اخرم کے ٹپس

[illegible]

یوں تو کسی بھی انسان کو زندگی میں پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے مگر خاص کر خراب صحت سب پریشانیوں پر سبقت لے جاتی ہے۔ دردشقیقہ، امراض قلب، گردوں کی بیماریاں اور دیگر عوارض سے بنتے بنتے نفسیاتی عارضے بھی بڑھنے لگتے ہیں۔ بے خوابی، ڈپریشن اور منتشر الخیالی سے عوام کی بڑی تعداد متاثر ہے۔ ذہنی دباؤ کی ایک بڑی وجہ بڑھتی ہوئی مہنگائی بھی ہے۔ عام آدمی کے لئے دو وقت کی روٹی کا حصول مشکل ہوتا جارہا ہے ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ لوگ علاج معالجہ کرانے میں دلچسپی نہیں رکھتے اور یہ دلچسپی اس لئے نہیں ہوتی ہے کیونکہ ان کے مالی وسائل کم ہوتے ہیں لہٰذا ترجیحاً کھانے پینے اور یوٹیلٹی بلز کی ادائیگی کی جاتی ہے۔ ایسی صورت میں جاپانیوں نے یوگا کی مشقوں کو زندگی آسان بنانے کی ایک ترکیب کے طور پر اختیار کیا۔ اگر آپ کی صحت اچھی ہوگی تو آپ آمدنی کے ذرائع بڑھانے کے لئے دلجمعی سے بھاگ دوڑ کرسکیں گے۔ یہ نکتہ ہے سمجھنے کا، تو آیئے یوگا انسٹرکٹر حمیرا اخرم کے خیالات سے آگاہی حاصل کرلیں۔

''یوگا قدیم طریقہ علاج ہے جبکہ بعض افراد اسے 8 ہزار سال قدیم بھی کہتے ہیں۔ یہ طریقہ علاج مکمل فلسفہ ہے۔ ہمالیہ اور تبت کے برف پوش پہاڑوں سے لے کر متھرا (بھارت) کے ریگستانوں اور چین کی شاداب وادیوں تک پھیلا ہوا ہے۔ اسے کسی زمانے میں مذہب اور گیان دھیان کا جزو بھی سمجھا جاتا رہا۔

یوگا دماغ اور روح کے ساتھ ساتھ جسم کے ارتکاز اور پوشیدہ توانائی کو استعمال میں لانے کا نام ہے۔ یوگا کا مطلب ہی Unite ہے یعنی ذہن، روح اور جسم کی قوتوں کو یکجا کرنا۔ ایک یوگی مختلف آسنوں (جسم کے انداز) کے ذریعے ان توانائیوں کو تحریک دیتا ہے تاکہ جسم میں توانائی کا بہاؤ متوازن ہوجائے۔ تازہ ہوا میں ورزش کرنے سے جسم میں آکسیجن پیدا ہوتی ہے۔ کام نہ کرنے والے اعضاء کو خون کی گردش سے تحریک ملتی ہے جس سے بیمار، مضمحل اور کمزور اعضاء پھر سے کام کرنے لگتے ہیں۔

یوگا فلسفہ ہے یا نہیں؟

یہ ورزش ایک مجموعہ ہے لہٰذا یہ فلسفہ بھی ہے اس کے کئی جزو ہیں۔ یوگی خود کو روحانی طور پر صاف رکھے، کسی کا دل نہ دکھائے، اپنی ذات کی نفی کرنا سیکھ لے تو دوسروں کے لئے دکھ درد کا احساس بھی ہوتا ہے۔

یوگا بطور علاج

صرف ورزش کے ذریعے بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراض قلب، آدھے سر کا درد، مختلف نسوانی امراض، جوڑوں کی تکلیف اور موٹاپے سمیت کئی امراض کا مکمل طور پر بغیر کسی منفی اثرات کے افاقہ ہوتا ہے۔ نسوانی امراض، وزن میں کمی، ہارمونز کے توازن اور پرکشش بننے کے لئے بھی خواتین کو یوگا کرنا چاہئے۔

کیا یوگا کے ساتھ جسم کی ورزشیں کی جاسکتی ہیں؟

جسم کی ورزشی سرگرمی اختیار کرنے کا مطلب ہے مشقت کرنا، یہ صرف پاکستانیوں کا وطیرہ ہے کہ دو ورزشیں اکٹھی کرتے ہیں تاکہ نتائج وقت سے پہلے حاصل ہوجائیں۔ اگر آپ جم جانا چاہتی ہیں تو ضرور جایئے اور پھر قدرے توقف کے بعد یوگا کیجئے۔ دونوں ورزشیں ایک ساتھ کرنے سے کمر کے مہروں کے سرکنے اور ہڈیوں کے مسائل درپیش آسکتے ہیں۔ مشینوں کے بجائے یوگا کی ورزشیں کرلی جائیں تو یہ وزن کم کرنے کے لئے تیر بہ ہدف ثابت ہوتی ہیں''۔

ہدایات مانئے اور میٹھا کھانا کم کیجئے

شکر کے استعمال پر عالمی ادارہ صحت W.H.O کو ہوئی تشویش

W.H.O کی نئی ہدایات کے مطابق بالغ افراد اور بچوں کو اپنی کل یومیہ توانائی کا 10% فیصد سے بھی کم شکر سے حاصل کرنا چاہیے یعنی نارمل وزن کے حامل افراد دن میں زیادہ سے زیادہ 12 چائے کے چمچ کی مقدار 50 گرام شکر استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر وہ شکر کا استعمال مزید 5 فیصد یا سرسری اندازے کے مطابق 25 گرام (6 چائے کے چمچ کی مقدار) کم کر دیں تو اس سے صحت کو اضافی فوائد حاصل ہوں گے۔

W.H.O کے محکمہ غذائیت برائے صحت ونشوونما کے ڈائریکٹر ڈاکٹر فرانسسکو برانکا کا کہنا ہے کہ "ہمارے پاس اس بارے میں چند ٹھوس شواہد موجود ہیں کہ اگر غذائی اشیاء میں شامل کی جانے والی شکر کی مقدار کل توانائی کا استعمال 10 فیصد سے کم کر دیا جائے تو جسمانی وزن بڑھنے، موٹاپا اور دانتوں کی خرابی کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اگر مختلف ملکوں کی حکومتیں اس سلسلے میں اپنی پالیسی میں مثبت تبدیلیاں لائیں تو اس اقدام سے غیر متعدی امراض کے بوجھ میں کمی سے متعلق ان کے عزائم کامیاب ہو سکتے ہیں۔

واضح رہے کہ عالمی ادارہ صحت کے ہدایت نامے میں اس مٹھاس میں کمی کے بارے میں کوئی سفارش نہیں کی گئی ہے جو قدرتی طور پر پھلوں، سبزیوں اور دودھ میں موجود ہوتی ہے کیونکہ ایسی کوئی رپورٹ شدہ شہادت موجود نہیں ہے جس میں یہ بتایا گیا ہو کہ ان اشیاء میں موجود قدرتی مٹھاس کے استعمال سے صحت پر کسی قسم کا منفی اثر پڑتا ہے۔ جس قسم کی شکر پر تشویش ظاہر کی گئی ہے وہ زیادہ تر تیار غذاؤں اور Processed Foods میں موجود ہوتی ہے۔ عام طور پر انہیں میٹھی غذاؤں میں شمار نہیں کیا جاتا۔ اس رپورٹ کے ساتھ ایک چارٹ بھی شائع کیا گیا ہے جس میں دنیا کے 125 اہم ملکوں کے نام درج کیے گئے ہیں جہاں فی کس شکر سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔

اس چارٹ کے مطابق درج ذیل ملکوں کے اعداد و شمار ملاحظہ کیجیے

سعودی عرب

مسلم ممالک میں یہاں سب سے زیادہ تاہم مغربی ممالک سے خاصی کم شرح پائی گئی یعنی 80.7 گرام یومیہ فی کس استعمال ہوتی ہے۔

جرمنی اور ہالینڈ

دوسرے اور تیسرے نمبر پر ان دونوں ملکوں میں بالترتیب یہ شرح 102.9 اور 102.5 گرام ہے۔

امریکہ

یہ سب سے زیادہ شکر استعمال کرنے والا ملک ہے جہاں ایک دن میں ایک شخص اوسطاً 126.4 گرام شکر استعمال کرتا ہے۔

توانائی کے آسان گر

یہ تھکے ماندے سے کیوں لگ رہے ہیں آپ؟

نرگس ارشد رضا

صرف نیند کا پورا نہ ہونا ہی آپ کی انرجی کو ختم نہیں کرتا بلکہ بہت سی چھوٹی چھوٹی چیزیں جو آپ کرتے (یا نہیں کرتے) بھی جسمانی اور دماغی تھکن کا سبب بن سکتی ہیں۔ یقیناً روزمرہ کے معمولات انجام دیتے ہوئے تھکن اور یاسیت کو ذہن پر سوار کرتے ہوئے اس بات کا قطعی اندازہ نہیں لگا پاتے کہ کس چیز کی کمی واقع ہو رہی ہے جس کی بناء پر آپ اس قسم کے حالات کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ طبی ماہرین نے اس قسم کی اعصابی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے چند مفید اور کارآمد نکات تجویز کئے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر آپ یقیناً ایک اچھی اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں۔

ورزش کی اہمیت

یونیورسٹی آف جارجیا کی ایک اسٹڈی کے مطابق معمولات زندگی میں ورزش کی بڑی اہمیت ہے۔ ورزش کو اپنا معمول بنالیں۔ اگر روز کرنا ممکن نہیں تب بھی ہفتے میں تین بار صرف کچھ دیر ورزش کرنے سے نہ صرف آپ کے اندر انرجی پاور بڑھے گی بلکہ آپ خود کو چاق و چوبند بھی محسوس کریں گے۔ روزانہ کی بنیاد پر کی جانے والی ہلکی پھلکی ورزش خواہ وہ آدھ گھنٹے کی واک پر ہی مشتمل کیوں نہ ہو صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے اور آپ کے Cardiovascular سسٹم کو مزید بہتر انداز میں کام کرنے میں مدد بھی دیتی ہے۔ اس لئے اگلی بار جب آپ تھکاوٹ یا چڑچڑے پن کا شکار ہونے لگیں تو فوراً واک پر چلے جائیں اور دھیرے دھیرے اسے اپنا معمول بنالیں اس کے نتائج خود آپ کو حیران کر دیں گے۔

پانی پیا کیجئے

انسانی جسم کا 75 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس لئے روزانہ دس سے بارہ گلاس پینا ضروری ہے۔ پانی کی یہ مقدار جسم میں پانی کی کمی نہیں ہونے دے گی لیکن جو افراد مطلوبہ مقدار تک پانی نہیں پیتے یا کم پانی پیتے ہیں تو اس کا اثر بھی براہ راست ان کے اعصابی نظام پر پڑتا ہے۔ ٹیکساس ہین ہیلتھ اسپورٹس کی ایک رپورٹ کے مطابق پانی کی کمی جسے اصطلاحاً Dehydration بھی کہا جاتا ہے۔ یہ اعصابی بیماریوں کے ساتھ جسم کے اندرونی نظام کو بھی شدید متاثر کرتی ہے جن میں خاص طور پر گردوں کے افعال اور دل کی سرکولیشن متاثر ہوتی ہے۔

فولاد (آئرن) کھائیے

جسم میں آئرن یعنی فولاد کی کمی ہونا بھی تھکاوٹ کا سبب ہو سکتا ہے نہ صرف تھکاوٹ بلکہ چڑچڑے پن سے طبیعت میں بے چینی اور بیزاریت، کمزوری اور ایک نہ سمجھ میں آنے والی کیفیت کا فوراً شکار ہونے لگتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں مل کر آپ کو تھکاوٹ کے احساس سے دوچار کرتی ہیں۔ اگر آپ کے جسم میں آئرن کی مطلوبہ مقدار کم ہے اس کے علاوہ اس کی کمی سے جسم کے اندر مسلز یعنی پٹھوں اور خلیوں تک آکسیجن پوری مقدار میں نہیں پہنچ پاتی اور اندرونی طور پر آپ خون کی کمی کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ جسم میں آئرن کی کمی کو پورا کرنے کے لئے لوبیا، سرخ چکنائی والا گوشت، انڈا (زردی سمیت)، گہرے ہرے پتوں والی تمام سبزیاں، ڈرائی فروٹ، سویابین ملا دہی اور وہ تمام غذائیں جن میں وٹامن C وافر مقدار میں پایا جاتا ہو۔ آئرن کی کمی دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اپنے کھانوں میں مذکورہ بالا اجزاء کا اضافہ کریں تب آپ خود حیران رہ جائیں گے اس عمل نے آپ کی طبیعت پر کتنے مثبت اثرات مرتب کئے ہیں۔

خود کو توانا بنائیے

کہیں بھی کسی مقام پر اپنا اعتماد نہ کھونے دیں۔ خود اعتمادی کو برقرار رکھیں۔ ناممکن کا لفظ اپنی زندگی سے نکال دیں۔ مثبت اور تعمیری سوچ رکھیں اور چھوٹی چھوٹی خوشیوں میں بھی خوش رہنے کی شعوری کوشش کریں۔

نیویارک یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی پی ایچ ڈی ہولڈر ڈاکٹر Renee Levine کا کہنا ہے کہ اپنی زندگی کے کچھ اہم مقاصد طے کر لیں اور ہر ممکنہ طریقہ سے ان مقاصد کو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ یہ کبھی مت سوچیں کہ میں فلاں کام نہیں کر سکتی۔ بعض اوقات آپ کو خود بھی اپنے اندر پوشیدہ صلاحیتوں کا اندازہ نہیں ہو پاتا اس لئے ہر مقصد کے لئے کوشش کریں اور یقین کریں کہ یہ کوشش آپ کو نہ صرف اطمینان اور سکون مہیا کرے گی بلکہ آپ کی طبیعت پر بھی مجموعی طور پر بہت اچھے اثرات مرتب کرے گی۔ خود کو ایک مقررہ وقت کا پابند کر لیں اور بڑی ایمانداری سے اس مقرر کردہ وقت میں اپنا مقصد پورا کرنے کی کوشش کریں۔ ایسا کرنا خود آپ کی طبیعت کے لئے نہ صرف اچھا ہوگا بلکہ طبیعت پر چھائی بیزاری، یاسیت اور تھکاوٹ کو بھی دور کرے گا۔

دن کا آغاز بھرپور ناشتے سے کریں

ناشتہ وہ ایندھن ہے جو پورے دن کے لئے آپ کے جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ رات کا کھانا کھانے کے بعد جب آپ سو جاتے ہیں تب یہ کھانا دل اور بلڈ سرکولیشن کو پوری رات بحال اور ایکٹو رکھتا ہے۔ صبح جب آپ اٹھتے ہیں تب آپ کا معدہ پوری طرح سے خالی ہو چکا ہوتا ہے اس لئے ناشتہ کا ایندھن فراہم کرنا ضروری ہے۔ ناشتہ میں اگر پنیر، مکھن، انڈے، سلائس، بادام اور دودھ کا استعمال کریں تو یہ جسم کی نہ صرف غذائی ضروریات کو پورا کرے گا بلکہ دن بھر جسم کو فعال رکھنے میں بھی مدد دے گا۔ ناشتہ نہ کرنا بھی طبیعت کو مضمحل رکھتا ہے۔ اس لئے اگر آپ صبح سویرے کچھ نہیں کھا سکتے تب بھی ان تمام چیزوں سے ہٹ کر صرف دہی کا ایک پیالہ بھی کافی ہوگا۔

نیند پوری کریں

نیند کا پورا نہ ہونا بھی دن بھر کی تھکاوٹ کا ایک بڑا سبب بن سکتا ہے۔ رات بھر وقفہ وقفہ سے نیند کا ٹوٹنا اور مکمل آٹھ سے چھ گھنٹے تک کا نیند نہ لینا صحت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ سب سے پہلے تو اس بات پر غور کریں کہ سونے سے پہلے بستر پر بیٹھ کر اگر آپ کو ای میلز چیک کرنے یا لیپ ٹاپ اور فون کرنے کی عادت ہے تو اپنی اس عادت کو فوراً ترک کر دیجئے۔ یہ نیند نہ لانے کا باعث بن سکتے ہیں۔ تمام قسم کی ٹیکنالوجیز کو بستر پر جانے سے ایک سے دو گھنٹہ قبل [illegible]۔

تناؤ...

جدید طرز زندگی کا عارضہ

غصہ دور کرنے کی غذائی تدبیر سوچئے

جلد طیش میں آجانا یعنی شدید غصے کا اظہار کرنا امراض قلب کا باعث ہوسکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق غصے کی شدت میں اضافہ دل کے دورے کے خطرات میں اضافہ کردیتا ہے جبکہ پریشانی اور اضطراب ہارٹ اٹیک کے امکان کو کئی گنا بڑھا دیتا ہے۔

محققین کا کہنا ہے کہ خاندانی، معاشی اور دفتری مسائل اکثر افراد میں بلند فشار خون کا باعث بن جاتے ہیں جس کے باعث وہ سیخ پا ہوتے ہیں اور ان کا اپنے غصے پر کنٹرول نہیں رہتا۔ خاندانی اختلافات، ٹریفک جام، پرانی اور پیچیدہ بیماریاں اور دیگر جذباتی معاملات انسانی زندگی کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق غصے کے بڑھتے ہوئے خطرات کے پیش نظر اب ضروری ہوگیا ہے کہ ڈاکٹرز اپنے مریضوں کو غصے اور جذبات کنٹرول کرنے کے لئے تربیت کا اہتمام بھی کریں اور انہیں صحت مند مشاغل کی طرف راغب کریں۔

یونیورسٹی آف سڈنی آسٹریلیا کے ڈاکٹر تھامس بکلے کا کہنا ہے کہ ہارٹ اٹیک کے خطرات انتہائی غصے اور پریشانی سے بڑھتے ہیں کیونکہ ان دونوں حالتوں میں دل کی دھڑکن کی شرح اور خون کی دباؤ میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ خون کی نسیں تنگ ہوجاتی ہیں اور ان میں خون جمنا شروع ہوجاتا ہے اور یہ تمام وجوہات ہارٹ اٹیک کا سبب بنتی ہیں۔

ڈاکٹر تھامس کے مطابق تحقیقی شواہد تو بہت کم ہیں لیکن جسمانی شواہد کے تحت انتہائی جذبات ہی ہارٹ اٹیک کا سبب بنتے ہیں۔

Royal North Shore اسپتال سڈنی آسٹریلیا میں 2006 سے 2012 تک داخل کیے گئے مریضوں کی انجیوگرافی اور مخصوص ایکسرے کی مدد سے یہ انکشاف ہوا کہ ان میں سے 313 مریضوں کے دل کی نسیں جزوی یا مکمل طور پر بند ہوگئی تھیں۔ ان مریضوں سے کئی مختلف سوالات کیے گئے جن کے جوابات سے واضح ہوا کہ ان میں سے بیشتر دل کے عارضے کا شکار تھے۔

غصے کی مختلف کیفیتیں ہوتی ہیں مثال کے طور پر خاموش رہ کر غصہ پینا، مشتعل ہوجانا، آپے سے باہر ہوجانا، توڑ پھوڑ کرنا، اپنے آپ یا دوسروں کو نقصان پہنچانا وغیرہ تاہم دل کو گرفت کرنے والی حالت وہ ہوتی ہے جس میں انسان انتہائی غصے میں ہو اور اس کا جسم اکڑ جائے۔ وہ مٹھیاں بھینچے گویا آپے سے باہر ہوکر پھٹ پڑے، یہی وہ ذہنی اور جسمانی تناؤ ہے جو دل کو متاثر کرتا ہے۔ اگر غصے کی کیفیت دو گھنٹے سے زائد رہے تو دل کی صحت یقیناً خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

ڈاکٹرز کہتے ہیں کہ غصے اور پریشانی کا شکار مریضوں کی اخلاقی مدد کرنی چاہئے، انہیں تربیت دی جائے اور احساس دلایا جائے کہ وہ کس طرح اپنا خیال رکھیں، لہٰذا اپنا غصہ اور Stress کم کرنے کے لئے ایسی سرگرمیوں سے پرہیز کیا جائے جو فرد کو سخت ردعمل پر آمادہ کرتی ہے اور ان میں غم و غصہ پیدا کردیتی ہیں، لہٰذا انہیں اپنے جذبات پر کنٹرول کرنا سکھایا جائے۔

مراقبہ تھراپی

یہ باقاعدہ ایک تھراپی ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ فرد میں ٹھہراؤ اور کنٹرول پیدا کرتی ہے۔ سانس کی مشقیں خاص کر یوگا بھی مرض قلب کی روک تھام کے لئے مفید ہیں۔

بہترین غذائیں، اچھا تریاق

روزانہ کی خوراک میں چند اخروٹ، چند بادام، چند چیز 50 گرام کے لگ بھگ گوشت، خربوزہ، انڈے، کوئی ایک سٹرس فروٹ (مالٹا، سنگترہ، اسٹرابیری، اناس یا کوئی اور موسمی پھل) گوبھی (بروکولی یا بند گوبھی) پانی، سرخ آٹے کی روٹی، براؤن بریڈ، مٹر یا کوئی موسمی پھلیاں شامل کیجئے۔ یہ مزاج اور صحت دونوں کے لئے بہتر غذائیں ہیں۔

انتباہ

تناؤ کسی قسم کا ہو اسے اپنی شخصیت اور زندگیوں پر غالب نہ آنے دیجئے۔ مثال کے طور پر بڑھتی ہوئی مہنگائی اور کم وسائل میں یوٹیلیٹی بلز کے ہندسے ایک حد سے تجاوز کرجائیں تو پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ گھریلو ملازمین مددگار نہ رہیں یا خاندان میں کوئی حادثہ درپیش آجائے تو پورا کنبہ ذہنی تناؤ میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ اس کیفیت سے آسانی کے ساتھ نکلنے اور مسائل کا حل تلاش کرنے کی کوشش بہت ضروری ہے ورنہ انگریز تو یہاں تک کہتے ہیں کہ Fight کیجئے یا Flight کیجئے۔ آپ کو زندگی پیاری ہے، صحت عزیز ہے۔ اپنے بال بچوں، والدین، بہن بھائی اور دیگر عزیزوں کو آپ کی ضرورت ہے۔ آپ بھی ان کے بغیر خود کو تنہا تصور کرتے ہیں تو پھر آج سے سوچئے کہ اس غم دوراں اور غم جاناں سے کیونکر آزاد ہونا ہے۔ زندہ رہنا ہے اپنے اور اپنے خاندان کے Survival کے لئے۔

آپ بقید حیات ہوں گے تو ہی دنیا کی خوشیاں اور کامیابیاں حاصل کرسکیں گے تو کہہ دیجئے غم کو، ابھی فلائٹ کا وقت نہیں ہوا ہے!

طویل عمر، معذوری کے بغیر

ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کی تجاویز

''طرز زندگی اور غذاؤں کے انتخاب میں احتیاط ضروری ہے''

ایک عالمی جائزے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ پاکستانی عوام کی زندگی اگرچہ طویل ہوگئی ہے لیکن یہ زیادہ خوشگوار نہیں کیونکہ انہیں عمر کا بڑا حصہ خرابی صحت کے ساتھ گزارنا پڑتا ہے۔ Global Burden of Disease Project کے بین الاقوامی تحقیق کاروں نے یہ رپورٹ پیش کی ہے کہ 2013ء میں پاکستان ''معذوری کے ساتھ گزارے گئے برسوں یعنی Years Lived with Disability کے دس اہم ترین اسباب میں آدھے سر کا درد، سانس کا عارضہ اور ذیابیطس شامل تھے۔ دیگر اہم اسباب میں سماعت سے محرومی، پریشانی اور گردن کا درد نمایاں رہے۔

اس عالمی جائزے کی قیادت واشنگٹن یونیورسٹی میں انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ میٹرکس اینڈ ایویلیوایشن نے کی تھی اور اس نے 188 ملکوں میں 301 شدید پیچیدہ امراض کا جائزہ لیا تھا۔ جائزے میں پاکستان کے حوالے سے کی گئی وضاحت یہ تھی کہ یہاں خراب صحت کے ساتھ زیادہ عرصہ گزارنے کے باوجود لوگ طویل عمر جی رہے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ غیر مہلک امراض کی شرح اموات سست رفتاری سے کم ہوتی ہے۔

جائزے سے یہ بھی معلوم ہوا کہ پاکستانی خواتین میں پہلے گیسٹرو اور اسہال کی بیماریاں معذوری کے ساتھ گزارے گئے برسوں کا ایک اہم سبب ہوا کرتی تھیں لیکن اب ان کی جگہ Musculoskeletal Disorders نے لے لی ہے۔ یہ وہ خرابیاں ہیں جو اوسٹیو پوروسس کی بنا پر کاندھے یا ہاتھ زخمی اور فریکچر کی صورت میں سامنے آتی ہیں۔ اس جائزے کے 23 سال کے عرصے میں خرابی صحت کا سبب بننے میں آئرن کی کمی بھی شامل رہی۔ خون کی کمی یا انیمک ہونے کے ساتھ پٹھوں اور ہڈی کے ڈھانچوں کی خرابی کے واقعات میں 163 فیصد اور ذیابیطس میں 170 فیصد اضافہ نوٹ کیا گیا۔

پاکستانی مردوں میں ان سالوں کے دوران ذیابیطس کی وجہ سے معذوری کے سالوں میں 100 فیصد اور ڈپریشن کے باعث 94 فیصد اضافہ ہوا جبکہ آئرن کی کمی سے ہونے والے واقعات میں 9 فیصد کمی نوٹ کی گئی۔

اس جائزہ رپورٹ کے شریک مصنف اور آغا خان یونیورسٹی کراچی میں سینٹر آف ایکسیلنس ان ویمن اینڈ چائلڈ ہیلتھ کے بانی ڈائریکٹر ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ سے تبادلہ خیال کیا گیا۔ وہ کہتے ہیں ''پاکستانیوں کی صحت کو زیادہ خطرہ ان عوارض سے ہے جو ایک سے دوسرے کو نہیں لگتے جیسے ڈپریشن، کمر درد اور درد شقیقہ (آدھے سر کا درد)۔

آئرن کی کمی سے ہونے والی اینمیا (خون کی کمی) دمہ اور سانس کا عارضہ اور ذیابیطس وہ بیماریاں ہیں جن کی وجہ سے پاکستانی عوام کی کئی برسوں کی صحت مند زندگی تباہ ہوجاتی ہے۔ یہ نہایت اہم بات ہے۔ ہمیں جان لینا چاہئے کہ وہ کون سے ایسے امراض ہیں جو تباہی یا معذوری کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس کے بعد قومی منصوبہ بندی میں ان سے نمٹنے کے لئے وسائل مختص کئے جاتے ہیں''۔

''اس معذوری سے بچاؤ کے لئے آپ کیا مشورہ دیتے ہیں، عوامی سطح پر صحت کا شعور کیسے اجاگر کیا جائے؟''

''افسوس کا امر یہ ہے کہ بیمار ہونے کے بعد بھی ہم اپنا لائف اسٹائل تبدیل نہیں کرتے۔ مسلسل معذوری ذہنی و اعصابی امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے تو بہتر یہی ہے کہ زندگی کے طور طریقوں میں سادگی کو اہمیت دی جائے۔ یہ کوئی قابل فخر بات نہیں کہ دنیا بھر کے مقابلے میں ہمارا لائف اسٹائل سب سے برا ہے۔ ہم نے بچوں سے کھیلوں کے میدان، باغات، کھیل کود کی سرگرمیاں چھین کر انہیں کمپیوٹر اور ٹیبلٹس دے دیئے ہیں اب وہ کمپیوٹر گیمز کھیلتے ہیں۔

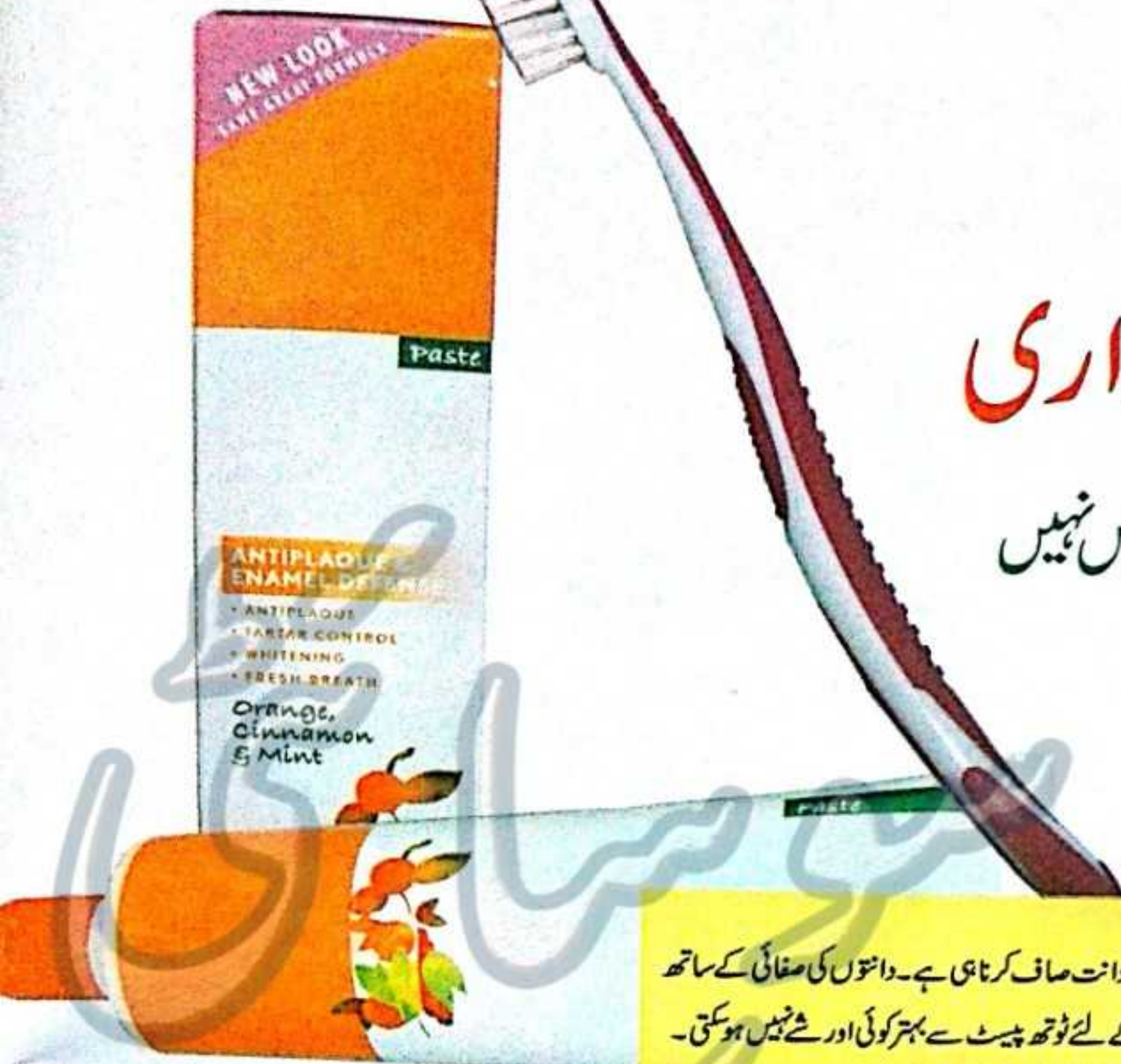
بچے اور بڑے گھر کا سادہ کھانا ترک کرکے فاسٹ فوڈ اور بازاری کھانوں کو ترجیح دینے لگے ہیں۔ پرتکلف لوازمات ہر دوسرے روز دعوتوں والے کھانے اور بے وقت کھانے کی عادت اپنالی ہے۔ عوام کے ہر طبقے میں جم جانے یا باقاعدہ ورزش پلان بنانے اور سنجیدگی سے اس پر عمل کرنے کا شعور بھی پختہ نہیں ہے اور وسائل بھی موجود نہیں۔ ملازمت پیشہ طبقہ تفریحاً ایسی تعیشات اختیار کررہا ہے جو اسے فربہی کی جانب لے جارہی ہے۔ کھانا اور آرام سب کا حق ہے لیکن غلط اور صحیح کے انتخاب میں میڈیا کا بہت اہم کردار ہے۔ جس ملک میں کوئی موثر ترین ہیلتھ پالیسی نہ ہو اور عوامی سطح پر صحت کا شعور بھی بیدار نہ ہو تو تصور کیا جاسکتا ہے کہ آئندہ کی صورتحال پرامید نہیں ہے۔

پاکستان 2040ء تک دنیا کا تیسرا سب سے گنجان آباد ملک بن جائے گا۔ اس وقت بھی ہماری آبادی کا 15 فیصد ذیابیطس سے متاثر ہے اور اس کے مریضوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے کیونکہ لوگ غلطیوں سے سبق نہیں سیکھ رہے اور طرز زندگی تبدیل نہیں کر رہے۔ چھوٹی سی مثال ہے کہ ہم دوسری منزل پر جانے کے لئے لفٹ کا استعمال کرلیتے ہیں لیکن زینے عبور کرنا ہمیں بھاری لگتا ہے۔

''طرز زندگی بہتر بنانے کے لئے ذہنی رویوں میں کیسے تبدیلی لائی جاسکتی ہے؟''

''اپنے آپ سے وعدہ کریں کہ معذوری کے ساتھ نہیں صحت کے ساتھ زندہ رہنا ہے۔ غذاؤں میں تازہ سبزیاں، پھل، دودھ، مچھلی اور دیسی مرغی کا گوشت اور بے چھنے آٹے کے ساتھ ساتھ دیگر اناج بھی خوراک کا حصہ بناتے ہیں۔ اگر ہم کھانوں کو محض ذائقوں اور رنگوں سے محسوس کریں گے تو سادہ غذا کا تصور حقیقۃً کیسے اپنا سکیں گے۔ بسیار خوری اور ہر وقت کھانے کو حق کی طرح استعمال میں لانا تناؤ میں مبتلا کرتا ہے۔ غذائیت کے نقطہ نظر سے خوراک کا انتخاب کرلیا جائے تو جسم میں اضافی کیلوریز کے جمع ہونے کا امکان نہیں رہتا اور طبیعت بھی سیر ہوجاتی ہے۔ دوسرے سادہ پانی پینے کی عادت کم ہورہی ہے جبکہ فزی ڈرنکس ہڈیوں کے گلاؤ کا سبب بن رہی ہیں اور ہمارے بچے بے دھڑک فزی ڈرنکس پی رہے ہیں اس عمر میں جبکہ انہیں ہڈیوں کی مضبوطی اور پائیداری کے لئے کیلشیم کی اچھی مقدار درکار ہوتی ہے۔ اگر غذاؤں کے مضر اثرات اور فوائد پر توجہ دی جائے تو آپ ہی آپ ہم محتاط ہوکر کھانا پینا شروع کریں گے اور [illegible] معذوری کے زندہ رہیں گے''۔

ٹوتھ پیسٹ اور گھر داری

یہ محض دانتوں کی صفائی کے لئے مخصوص نہیں

بے شمار مقاصد کے لئے استعمال ہونے والی ٹوتھ پیسٹ کا پہلا آزمودہ چٹکلہ تو دانت صاف کرنا ہی ہے۔ دانتوں کی صفائی کے ساتھ ساتھ مسوڑھوں کی مضبوطی، فلورائیڈ بہم پہنچانے اور منہ کی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے ٹوتھ پیسٹ سے بہتر کوئی اور شے نہیں ہو سکتی۔ ذیل میں ہم اس ٹیوب کے چھپے ہوئے کرشموں کو یوں اجاگر کرتے ہیں مثلاً...

اگر آپ نے چاندی کے زیورات چمکانے ہوں

یہ زیورات چند بار استعمال کے بعد کالے پڑ جاتے ہیں تو کسی پرانے برش پر ٹوتھ پیسٹ لگا کر اس سے دھیرے دھیرے زیور صاف کیجئے اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیجئے۔ زیور نئے جیسے ہو جائیں گے۔

گندے جوتوں مثلاً جاگرز اور ٹریز صاف کرنا ہوں تو

ان پر لگے داغ دھبوں کو بھی ٹوتھ پیسٹ کی مدد سے صاف کیا جا سکتا ہے۔ پیسٹ لگا کر رگڑیں اور گیلے کپڑے کے ساتھ اسے صاف کرتی جائیں۔ دو سے تین بار یہ عمل دہرانے پر ضدی سے ضدی داغ دور ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے کپڑوں پر Crayon اور رنگین پنسلوں کے داغ

بچے دیواروں کو کینوس سمجھ کر آرٹ کے شاہکار تخلیق کیا ہی کرتے ہیں اور کبھی کبھی تو اپنے کپڑوں پر بھی تصویر کشی کر لیتے ہیں۔ ایسے داغ ٹوتھ پیسٹ رگڑ کر صاف ہو جاتے ہیں۔

لہسن، پیاز اور مچھلی کی بو دور کرنے کے لئے

انہیں کاٹنے اور صاف کرنے کے بعد ہاتھوں کو ٹوتھ پیسٹ سے دھو لیا جائے تو یہ بو فوراً جاتی رہے گی۔

- بے رونق ناخنوں کو چمکانے کے لئے بھی ٹوتھ پیسٹ کو ناخنوں پر ملا جائے تو ناخن گلابی اور صاف شفاف ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گھڑی کی اسکرین، موبائل یا آئی فون کی اسکرین کی خراشیں دور کرنے کے لئے سادہ سفید ٹوتھ پیسٹ کی تھوڑی سی مقدار انگلی پر لے کر رگڑنے سے بالکل نئی جیسی ہو جاتی ہیں۔ غرضیکہ ذہانت اور احتیاط سے ان گھریلو چٹکلوں کو آزما کر صفائی کا عمل کیا جائے تو بہتر نتائج دیتا ہے۔

کچن آپ کی سلطنت ہے

اسے بنائیے، سنواریئے اور راج کرنے کے گر سیکھئے

بحیثیت ایک ماں اور خاتون خانہ آپ کی خواہش ہوتی ہے کہ جب کچن میں قدم رکھیں وہ پھیلا ہوا نہ ہو، گندا نہ نظر آئے۔ گھر کا یہ کمرہ آپ کے دولت خانے کا خاص کمرہ ہے بلکہ یہی تو آپ کی اصل سلطنت ہے جہاں آپ حکمرانی کرتی ہیں اور آپ کے بچے جب چھوٹے ہوں تو دن میں کئی مرتبہ یہاں کچھ نہ کچھ تیار کرنے کے لئے آنا پڑتا ہے۔

کچن ہمیشہ سے بے حد اہم رہا ہے۔ کبھی کبھی لیکن مائیں اور مددگار ملازمائیں بیک وقت استعمال کرتی اور وہی اس کے بکھراؤ کی ذمہ دار بھی ہیں۔ کھانوں کو بے احتیاطی سے پکانا، مصالحہ جات کو صاف ستھری شیشوں کی بوتلوں میں ذخیرہ نہ کرنا، چولہے اور مائیکرو ویو اوون کی بروقت صفائی نہ کرنا، ان پر روغن اور مصالحوں کے نشانات کو صاف نہ کرنا اور اگر فریج، فریزر، کراکری اور کٹلری کے علاوہ بلینڈر مشین استعمال کے ساتھ ساتھ صاف نہ رکھی جائیں تو کچن آلودہ ہوجاتا ہے۔ اس کی فضا میں عجیب سی بو، نمی اور آلودگی چھا جاتی ہے۔

پکانے میں مدد دینے کے لئے چھوٹی چھوٹی چیزیں نہایت اہمیت رکھتی ہیں۔ آپ نے بچوں کے لئے فرنچ فرائز بنانے ہیں تو آپ کو Pans دھلے ہوئے، خشک اور صاف درکار ہوتے ہیں۔ اسی طرح سانیجز اور نوڈلز بنانے کے لئے چھوٹی اور درمیانی پتیلیاں صاف ستھری دستیاب ہونا ضروری ہیں۔ گرمیوں کے دنوں میں خاص طور پر کچن کیبنٹس اور فریج کی صفائی بہت ضروری ہے۔ دودھ، دہی اور گوشت صرف اتنی ہی مقدار میں خریدیں جتنی آپ کو ضرورت ہو کیونکہ لوڈ شیڈنگ اور طویل گرم موسم میں یہ غذائیں جلدی خراب ہوتی ہیں۔

کچن توجہ کا متقاضی

- کچن کی صحت پکانے اور کھانے کے معیار سے جڑی ہوتی ہے۔ پکانے کے دوران کچن میں صفائی کا عمل نہیں ہوسکتا لیکن اگر ہنڈیا پکنے کے لئے رکھ دی جائے اور اسی اثناء میں میلے برتن دھو کر رکھ لئے جائیں تو آپ کا قیمتی وقت بچ سکتا ہے۔
- آپ کے کچن کو ہوادار اور روشن ہونا چاہئے ورنہ ہوا کے گزر کے لئے ایگزاسٹ فین ضرور لگیئے۔
- کچن میں چھوٹا سا پودا تلسی یا پودینے کا رکھ دیا جائے تو اس سے فضا آلودہ ہونے سے محفوظ رہے گی اور یہاں پہ آنے والے کو خوش آمدید کہیں گے۔
- اگر آپ بیکنگ سے دلچسپی رکھتی ہیں اور چاہتی ہیں کہ کسی بھی نئے تجربے یا مشغلے کو شروع کرنے کے لئے بدنظمی کا شکار نہ ہوں تو بیکنگ کے تمام سامان کو ایک کیبنٹ میں اکٹھا رکھئے۔
- مشرقی اور دیسی کھانوں کے مصالحوں کے ڈبے اور شیشیاں ایک دوسرے کیبنٹ میں رکھیں البتہ چائنیز، میکسیکن اور اٹالین Spices کو کسی ایک کیبنٹ میں اکٹھا رکھ سکتی ہیں۔
- مصالحے رکھنے کے لئے ٹرانسپیرنٹ بوتلوں کا استعمال زیادہ موزوں رہتا ہے تاہم ان بوتلوں پر مصالحوں کے نام بال پوائنٹ سے لکھے گئے لیبلز چسپاں کردیجئے۔ اس طرح آپ کی صاحبزادی بھی کچن میں کچھ تجربہ کرنا چاہے تو اسے دقت کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔
- جب کچن کی الماریوں اور درازوں کو صاف کرنے لگیں تو دو ایک لونگ اور چند پتے نیم کے ہر کیبنٹ میں رکھ دیں۔ اس طرح حشرات اور جراثیم کی پیداوار نہیں ہوتی۔ جراثیم کش کیمیائی ادویات کا استعمال اس وقت تک کے لئے موخر کردیجئے جب تک پوری کیبنٹس خالی نہ کردی جائیں اور اس روز پکوان تیار کرنے کی بھی جلدی نہ ہو۔
- کچن کی ڈسٹ بن کو ہر روز رات کو وہاں سے ہٹا دیا جانا چاہئے۔ شاپر میں کچرا بھر کے صحن کی کسی ڈسٹ بن میں ڈھک کے رکھ دیا جائے اور کچن کی ڈسٹ بن کو ڈٹرجنٹ سے دھو کر الٹا کر کے خشک ہونے کے لئے رکھ دیا جائے بعد ازاں اس میں کوڑے کے لئے شاپر لگا دیا جائے۔
- کچن کا فرش لیموں پانی سے دھونا مفید ہے یعنی ڈٹرجنٹ کی تھوڑی سی مقدار میں لیموں کے چند قطرے ملا کر پونچھا لگانے سے فرش پر لگے داغ دھبے آسانی سے صاف ہوجاتے ہیں۔
- کچن میں پرانی ٹوٹی ہوئی کراکری کسی کام کی نہیں ہوتی۔ آپ اس کو اس کے خوبصورت ڈیزائن اور اپنی یادوں کے حوالے سے جذباتی تعلق محسوس کرتی ہیں چھوڑ دیجئے اسے کچن سے نکالئے۔ اگر اس میں مصنوعی پھولوں کے گلدان آراستہ کئے جاسکتے ہوں تو نفاست سے کونوں کی تراش خراش کرائیے اور اس خوشنما پیالیوں کو استعمال میں لے آیئے ورنہ اٹھا کے کوڑے دان میں پھینک دیجئے۔
- کچن میں ایک Hook پر آپ کے ایپرن، دستانے اور دوپٹہ ٹانگ دیجئے دوپٹے سوتی ہوں یا ریشمی آپ کبھی انہیں اوڑھ کر کھانا نہ پکایئے۔
- کچن میں ایک قینچی اور کوک کی بوتل کھولنے والا Opener بھی ہونا چاہئے۔ قینچی، دودھ اور مصالحوں کے ڈبوں کے کناروں کو کاٹنے کے کام آتی ہے۔
- ہر روز رات کو کھولتے ہوئے گرم پانی میں ڈٹرجنٹ کی چند چٹکیاں، بیکنگ سوڈا اور سرکہ ملا کر سنک اور گھر کے گٹروں میں ڈال دیجئے اس طرح تمام روغنیات اور رکا ہوا میل کچیل صاف ہوجاتا ہے۔
- اگر آپ پکانے سے زیادہ کچن کی صفائی ستھرائی سے مطمئن ہونا چاہتی ہیں دوسرے لفظوں میں ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کرتے پکانے کے عمل کو پرلطف بنانا چاہتی ہوں تو ہر دوسرے تیسرے روز کچن کی ایک ایک چیز صاف کریں۔ کبھی ایک ہی دن میں پورا کچن صاف کرنے کا بیڑا نہ اٹھائیں آپ معیاری صفائی آسانی سے نہیں کرسکیں گی نہ مددگاروں سے کروا سکیں گی۔ کام کو تقسیم کرلینے سے تھکن بھی نہیں ہوتی اور آپ بہتر انداز میں ایک مرتبہ صفائی کرتی ہیں۔

کھانا پکائیے پیسہ کمائیے

لنچ بکسز تیار کرنے کی گھریلو صنعت کا حصہ بنئے

منیرہ عادل

فی زمانہ بڑھتی مہنگائی نے گھر کے بجٹ کو بے حد متاثر کیا ہے۔ ہر خاتون خانہ کی اولین خواہش ہوتی ہے کہ گھر بیٹھے کچھ ایسا کام کیا جائے کہ جس سے معاشی طور پر حالات میں بہتری لائی جاسکے۔ اکثر خواتین خانہ کھانا پکانے کے فن میں ماہر ہوتی ہیں۔ اگر اسی ہنر کو استعمال کیا جائے تو معاشی حالات میں بہت جلد مثبت تبدیلی محسوس ہوگی کیونکہ عموماً ہر شخص کے گھر کے بنے صاف ستھرے کھانوں کو زیادہ اہمیت دیتا ہے۔ اسی لئے تجارتی دفاتر سے لے کر صنعتی علاقوں تک گھر کے بنے ٹفن کے کھانوں کو بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح بے شمار خواتین آرڈر پر کھانے، کیک، مٹھائیاں، اچار، چٹنی، سموسے، رول اور شربت وغیرہ تیار کرتی ہیں۔ اکثر بازار میں ملنے والے کھانوں سے ان کھانوں کے دام زیادہ ہونے کے باوجود اس کو محض اس لئے فوقیت دی جاتی ہے کہ یہ گھر کے بنے صاف ستھرے کھانے ہیں۔

گھر پر کوکنگ کلاسز کے ذریعے کھانا پکانا سکھانے کا بھی رواج بڑھ رہا ہے۔ اس کے لئے عموماً خواتین محلے، پڑوس، رشتے داروں کی بیٹیوں کو ان کلاسز میں مدعو کرتی ہیں ابتداء میں مفت کلاسز بھی دی جاتی ہیں پھر فیس طے کی جاتی ہے۔ کھانے میں استعمال ہونے والے تمام اجزاء خود خریدے جائیں تو فیس زیادہ رکھی جاتی ہے جبکہ اگر طالبات سے اجزاء منگوا کر صرف پکانا سکھایا جائے تو فیس کم ہوتی ہے۔ عموماً خواتین خانہ گھر بیٹھے اس طرح کی کلاسز کے انعقاد میں خاصی دلچسپی کا مظاہرہ کرتی ہیں لیکن وہی خواتین کامیاب ہوتی ہیں جو بہترین کھانا پکانا جانتی ہوں اور ساتھ ہی ساتھ وقت کی بہترین تقسیم کے فن سے بھی آگاہ ہوں کیونکہ کھانے کو مقررہ وقت کے دوران تیار کرنا، سجانا، پیش کرنا اور کوکنگ کلاس کے ساتھ گھریلو امور کو بروقت انجام دینا جبکہ گھر والوں کے لئے کھانے کی تیاری بھی وقت اور توجہ مانگتی ہے۔ کھانے پکانے کی ماہر خواتین مختلف کورسز بھی رکھتی ہیں اور ایک روزہ دو سے تین گھنٹے کی کلاس بھی رکھتی ہیں جس میں عموماً دو سے تین ڈشز سکھائی جاتی ہیں۔ شروع میں شرح منافع کم رکھنے کی صورت میں زیادہ طالبات رجوع کرتی ہیں۔ اس ضمن میں بہترین تشہیر بھی بے حد اہمیت کی حامل ہے۔ ایس ایم ایس، فون، فیس بک وغیرہ کے ذریعے سب کو مطلع کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اپارٹمنٹ وغیرہ میں لگے بورڈ پر لکھ کر چسپاں کیا جاسکتا ہے۔ محفلوں، شادی بیاہ وغیرہ میں رشتے داروں، سہیلیوں وغیرہ کو بتایئے۔ بہترین تشہیر ہی کی صورت میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔

لکھنے کی شوقین خواتین کھانے پکانے کی تراکیب اخبار، رسائل، جرائد وغیرہ میں لکھتی ہیں۔ کچھ اخبارات و رسائل ان تحریروں کا اعزازیہ بھی دیتے ہیں۔ اسی طرح آن لائن بھی لکھا جاتا ہے۔ خصوصاً مغربی ممالک کے اخبارات و رسائل میں بھی ہمارے کھانوں کی تراکیب کو شامل اشاعت کیا جاتا ہے اور ان کھانوں کو خاصا پسند بھی کیا جاتا ہے۔

گھر سے کھانا پکا کر سکھانا ہو یا آرڈر پر پکانا ہو، جب آپ اس کو ذریعہ معاش بنانے کے متعلق سوچتے ہیں تو چند باتوں کو مدنظر رکھنا بے حد ضروری ہے۔ اسی صورت میں آپ اپنی ایک شناخت بحیثیت ایک کامیاب خاتون کے منوا سکتی ہیں۔

ترکیب

کھانا پکانے میں سب سے اہم مناسب اجزاء اور مصالحے ہوتے ہیں۔ آپ کے کھانے کا ذائقہ بہترین ہونے کے ساتھ ہمیشہ یکساں ہونا چاہئے۔ عموماً گھروں میں کھانا پکانے والی خواتین اندازے سے اجزاء کا استعمال کرتی ہیں جس کی وجہ سے ذائقے میں کمی بیشی ہو جاتی ہے۔ آرڈر پر کھانے پکانے کی صورت میں ذائقے میں معمولی سی کمی بھی آپ کے لئے ناکامی کا سبب بن سکتی ہے مثلاً کسی خاص دعوت پر کوئی پسندیدہ کھانا پکوایا گیا لیکن ذائقے میں کمی ہوگی تو آئندہ وہ آرڈر دینے سے گریز کریں گے لہٰذا کھانوں کی تراکیب میں تبدیلی کرنے یا مصالحوں میں کمی بیشی سے گریز کریں اور تمام تراکیب کو تحریر کرلیں تاکہ غلطی کا امکان نہ رہے۔

بزنس کارڈ

بزنس کارڈ آپ کے کاروبار کی تشہیر کا بہترین ذریعہ ہے کیونکہ یہ رابطے کا بہترین ذریعہ ہے۔ سادہ سا بزنس کارڈ جس پر نمایاں طور پر نام، ویب سائٹ، رابطے کا نمبر، فیس بک گروپ وغیرہ درج ہو۔ آرڈر کی تکمیل کے ساتھ یہ کارڈز بھی چسپاں کئے جاسکتے ہیں مثلاً کیک، مٹھائی، نان خطائی بسکٹ وغیرہ کے ڈبوں پر یہ کارڈ چسپاں کئے جاسکتے ہیں۔

تصاویر

جب آپ تراکیب یا ڈشز کی فہرست بنائیں تو ان کی تصاویر ہونا بھی لازمی ہیں اس کے لئے آپ کم مقدار میں وہ ڈش پکا کر تصویر کھینچ سکتی ہیں۔ بہترین عکاسی کا ہونا بے حد اہم ہے۔ کھانوں کو پکا کر بہترین انداز میں پیش کیا گیا ہو۔ روشنی، بیک گراؤنڈ کھانے کی سجاوٹ کو بھی مدنظر رکھیں تاکہ تصویر دیکھتے ہی منہ میں پانی آجائے

مقصد کے لئے بہترین کیمرے کا ہونا بے حد اہم ہے۔ ان تصاویر کو اپنی طالبات کو دکھا کر فیس بک گروپ پر اپ لوڈ کر کے یا واٹس اپ کے ذریعے بھیج کر بھی آرڈر حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اس ضمن میں بھی اہم ہے کہ جب آپ فوٹوگرافی کے لئے کھانے کی کوئی ڈش تیار کریں تو اپنے پڑوس، رشتے داروں، دوست احباب، قریبی اسکول، دفاتر وغیرہ میں چکھنے کے لئے بھی بھیج سکتی ہیں مثلاً چھوٹے چھوٹے پیکٹ بنا کر ان پر اپنے بزنس کارڈ چسپاں کر کے ارسال کردیں۔ شاید ابتداء میں یہ پیسے کا زیاں محسوس ہو مگر درحقیقت یہ سرمایہ کاری ہے کیونکہ اس طرح آپ بے شمار آرڈر حاصل کرسکتی ہیں اور کئی گنا منافع کما سکتی ہیں۔

تشہیر

اگر آپ بڑے پیمانے پر کاروبار کرنا چاہتی ہیں تو اخبار میں اشتہار دے سکتی ہیں۔ سوشل میڈیا پر تشہیر کرسکتی ہیں۔ اپنی ویب سائٹ بنا کر اپنے کھانوں کی تصاویر اور دیگر تفصیل درج کرسکتی ہیں لیکن اگر ویب سائٹ نہیں بنانا چاہتیں تو اس کے علاوہ کئی ویب سائٹس پر بھی اپنے کھانوں کی تصاویر کے ذریعے تشہیر کرسکتی ہیں۔ دھیان رہے کہ ہر کھانے کی تصویر کے ساتھ اس میں استعمال کئے گئے اجزاء، قیمت وغیرہ تمام تفصیلات درج ہوں۔ مزید رہنمائی کے لئے انٹرنیٹ پر موجود بہترین کھانے فروخت کرنے والی ویب سائٹس سے رہنمائی حاصل کرسکتی ہیں۔

کھانے کو پکانے کے بعد اس کی پیکنگ سب سے اہم ہے۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ ترسیل کے دوران کھانے کی تازگی اور ذائقہ برقرار رہے اور جس برتن یا ڈبے میں کھانا ارسال کیا جا رہا ہے وہ اتنا محفوظ ہو کہ راستے میں اس سے کھانے کے گرنے یا بہنے کا خدشہ نہ ہو۔ اس ضمن میں پلاسٹک کے ایئر ٹائٹ بکس بہترین ثابت ہوتے ہیں۔

درج بالا چند تجاویز اور طریقے ہیں جن پر عمل کر کے آپ بھی گھر بیٹھے باآسانی ... ہیں۔

بچوں سے بچپن نہ چھینئے

خاص کر بچیوں کو سادگی سے تیار کرنا بہتر ہے

"امی مجھے بھی نیل پالش لگادیں۔ چھوٹی بچیاں عید، تہواروں اور خاندان میں ہونے والی شادیوں کے موقع پر فرمائش اور ضدیں کرتی ہیں۔ ماؤں کو اس موقع پر کیسا ردعمل ظاہر کرنا چاہئے۔ نرم دل ماؤں کو جھٹ سے بچیوں کا ہار سنگھار شروع کردینا چاہئے یا تنبیہہ کرنی چاہئے کہ ابھی وہ چھوٹی ہیں۔ کچھ کام بڑے ہوکر ہی کئے جائیں تو بھلے لگتے ہیں۔ چلئے تربیت کے لئے چند تجاویز پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

بچیوں کو ماؤں جیسا خوش پوش یا گلیمرس میک اپ کے بعد دلکش نظر آنے کی خواہش آٹھ دس برس کی عمر سے شروع ہوسکتی ہے۔ بچیاں مقابلہ کرنے لگتی ہیں کہ وہ کیوں لپ گلوز، نیل پالش یا فیس پاؤڈر نہیں لگا سکتیں۔

ان کمسن بچیوں کو باور کرانا ہوگا کہ کاسمیٹکس کے استعمال سے جلد متاثر ہوتی ہے۔ ٹین ایج میں بھی کاجل اور سن بلاک کریم تک محدود رہا جائے تو بہتر ہے۔ کیونکہ اس عمر میں سادگی اور معصومیت بھی خوبصورت لگتی ہے۔ دھلا ہوا چہرہ اور پونی ٹیل یا بالوں کی چوٹی انہیں زیادہ جاذب نظر بناسکتی ہے۔

آٹھ سے بارہ برس کی عمر کی بچیاں ڈرائنگ بک پر مصوری کے شاہکار بناتی بھلی لگتی ہیں انہیں ناخنوں پر نیل آرٹ اور تصاویر سے تحریک ملے اور وہ احساس تفاخر کے لئے میک اپ کا سہارا لینا چاہے تو اسے محتاط رہنے کی ہدایت کی جانی چاہئے۔

کیا اس نے اپنی ہم عمر ساتھیوں کو میک اپ کرتے دیکھا ہے؟

اگر ایسا ہے تو ان سہیلیوں کے خاندانی پس منظر اور تعلیم و تربیت کے معیار یا گھریلو طرز زندگی اور معمولات کا جائزہ لیجئے۔ وہ کیوں اپنی عمر سے بڑی اور گلیمرس نظر آنا چاہتی ہیں؟

بچیوں کے اسکول اور کالج بیگز ضرور چیک کریں

• اس ہدایت کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ اپنی کمسن بچی پر شک کررہی ہیں۔ یہ تربیت کے ضمن میں آتا ہے کہ بچی کسی ایسی حرکت میں انوالو نہ کرلی جائے کہ جس سے اسکول انتظامیہ کو اخلاقیات یا نظم و ضبط کے فقدان جیسے مسائل درپیش ہوں اور والدین کو شکایات کے ازالے کے لئے طلب کرنا پڑے۔

• اگر بچی کی کوئی سہیلی بیگ میں کلرڈ لپ گلوز، آئی لائنر یا کاجل وغیرہ رکھ کے لاتی ہے اور اسکول انتظامیہ اسے اپنے قبضے میں لے کر سزا دیتی ہے تو حق بجانب ہے۔ اگر ماں یا باپ میں سے کسی کو تنبیہی اقدامات کے لئے طلب کیا جائے تو بدنامی ہوتی ہے۔ کیا ہی بہتر ہے کہ سردیوں میں ہونٹ پھٹنے یا خشک ہوجانے کے لئے سادہ لپ گلوز یونیفارم کی جیب میں سامنے رکھی جائے اور اسمبلی میں پریفیکٹ کو نکال کے خود دکھادی جائے۔ لپ بام کاسمیٹکس نہیں ہوتے اس لئے انہیں استعمال کرنے سے اساتذہ کبھی منع نہیں کرتے۔ کاجل کی ننھی سی لکیر آنکھوں میں جگنوؤں سی چمک لے آتی ہے۔ تاہم آئی لائنر لگانا ٹین ایج بچیوں کے لئے ہرگز مناسب نہیں۔

بچپن آیا بھی اور گیا بھی

اگر آپ میک اپ کرنے سے بچیوں کو ٹوکیں گی نہیں تو گویا آپ ان کی حوصلہ افزائی کررہی ہیں اگر بچیاں پختہ خواتین کی مانند بنیں سنوریں گی تو مجرمانہ ذہنیت رکھنے والوں کو تحریک مل سکتی ہے۔ حالات کب کس بچی کے لئے ایسے دردناک ہوجائیں اور اس کے بچپن کو دیمک کی طرح چاٹ جائیں، کچھ بھی تو وثوق سے نہیں کہا جاسکتا لہٰذا احتیاط ہی بھلی ہے۔

کچھ مائیں چار پانچ برس کی بچیوں کو فاؤنڈیشن، لپ اسٹک اور مکمل زیور سے آراستہ کرکے شادیوں میں لے جاتی ہیں یہ بھی مناسب طرز عمل نہیں۔ ماؤں کو اپنے ہاتھوں نازک اور نرم جلد کو امراض میں مبتلا کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے۔ پچھلے وقتوں میں بڑی بوڑھیاں کہتی تھیں کہ کمسنی میں کیا گیا ہار سنگھار چہرے کا نور ضائع کردیتا ہے۔

بچوں کو بڑا بنانے کی غلطی

بعض اوقات فلموں میں ٹین ایج لڑکیوں کی سج دھج بے حد متاثر کن ہوتی ہے۔ انٹرنیٹ پر میک اپ کرنے کی تکنیکیں وضع کردی گئی ہیں جن سے متعدد اقسام کے میک اپ مرحلہ وار کرنے کی ویڈیوز سے بہت کچھ سیکھا جاسکتا ہے۔ نوجوان بچیاں تکنیک سیکھتے سیکھتے ماؤں کی کاسمیٹکس لے کر تجربات شروع کردیتی ہیں۔ خود اپنے جلد کے ساتھ یہ ناروا سلوک کرنا ہرگز صحیح نہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اپنی جلد کی کلینزنگ صحیح طور سے نہ کرسکیں اور جلد کی گہرائی تک صفائی نہ ہونے کی وجہ سے مساموں میں گردوغبار جمع ہوگا۔ یہی مضر اثرات رنگت خراب کردینے کا سبب بن سکتے ہیں۔

بچیوں کی سیرت پر مکالمہ کریں

لوگ ظاہری خوبصورتی اور Looks کی وجہ سے اہمیت دینے لگیں تو بچی ہر وقت میک اپ میں رہنا پسند کرے گی اور اس کا دھیان پڑھائی، گھریلو کام کاج یا نئے ہنر سیکھنے کی جانب مبذول نہیں رہے گا۔

ظاہری خوبصورتی کا راز سادگی میں مضمر ہوتا ہے۔ اچھے برے کی تمیز سکھاتے وقت ظاہری خوبصورتی سے زیادہ باطنی خوبصورتی اور سیرت پر توجہ ملے تو بچیاں اسی طرح سوچنے لگیں گی۔ یوں سمجھئے کہ بچہ اور گیلی مٹی یکساں خوبیاں رکھتے ہیں، کمہار آپ ہیں، برتن یا شخصیت کا سانچا آپ کے ہاتھوں میں ہے، اس مٹی کو کتنی مہارت اور نزاکت سے کوئی شکل دیتی ہے یہ آپ سے بہتر کون جان سکتا ہے۔ بچیوں کو فریش اسکن میں ہی ہر دل عزیز بنانے کے لئے کوشش کیجئے، ضرور کامیابی ہوگی۔

بچوں میں ڈپریشن کیوں ہونے لگا؟

صحت بخش گھریلو ماحول، متوازن غذا اور اعتماد کی فضا بحال رکھنے کی ضرورت

جب بھی ہمیں یعنی بڑوں کو کسی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو دکھ کی کیفیت سے نکلنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ احساس عارضی ہوتا ہے لیکن کچھ افراد اسے زیادہ شدت سے محسوس کرتے ہیں۔ جسے طبی اصطلاح میں ڈپریشن کہا جاتا ہے۔ اس ڈپریشن یا غم کا احساس طویل عرصے تک رہنا خطرناک ہوتا ہے۔

ڈپریشن کی وجوہ

ذہنی یا جسمانی دباؤ، کسی نقصان پر یا شدید ناامیدی کی وجہ سے بعض اوقات ڈپریشن کی کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ ہمارا کام، خاندانی اختلافات، تعلق داری، دوستی اور جسمانی صحت بھی ڈپریشن کا باعث بن سکتی ہے۔

بچوں میں ڈپریشن

جب بچے یہ سوچنا شروع کردیں کہ کوئی دوسرا ان پر توجہ نہیں دے رہا، ان کی باتیں اور پریشانیاں محسوس نہیں کررہا، مسائل کو نہیں سمجھ رہا اور انہیں ناپسند کیا جارہا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ بسا اوقات بڑے بچوں کی تکالیف اور جذباتی محرومیوں کو سمجھ نہیں پاتے۔ اسکول کا دباؤ اور ذمہ داریاں بڑھنے کا احساس بعض بچوں کے لئے اس سے کامیابی کے ساتھ نمٹنے کے لئے بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ہم خود کو یہ باور کرائیں کہ بچوں کے جو مسائل ہمارے لئے غیر اہم ہیں وہ ان کے لئے بہت ہی زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

بچوں اور نوجوانوں میں ڈپریشن کی علامات

جب کبھی آپ کا بچہ ڈپریشن کا شکار ہو تو ممکن ہے کہ وہ اس موضوع پر بات کرنا نہ پسند کرے۔ آپ کے لئے پہلی وارننگ کی علامت ممکن ہے کہ رویہ میں تبدیلی ہو جو منتشر اور غمگین ذہن کی نشاندہی کرے۔ ایک بچہ جو بہت متحرک ہو اور بہت سے کاموں میں شامل ہو مگر ایک دم خاموش ہوجائے اور ہر چیز سے بچنے کی کوشش کرے یا ایک اچھا طالب علم کمتر پوزیشن حاصل کرنے لگے۔ اب اسے ماہرانہ امداد کی ضرورت ہے۔

محسوسات میں تبدیلی کیسے ممکن ہے؟

آپ کا بچہ ناخوشی کا اظہار کرے، غمزدہ ہو، خوفزدہ ہوجائے یا ٹھکرائے جانے کا احساس رکھے۔ سردرد یا پیٹ درد کی تکلیف کا اظہار کرے۔ توانائی میں کمی یا سونے اور کھانے میں مسائل پیدا ہو رہے ہوں یا تمام وقت سستی اور تھکن کی شکایت کرے یہاں تک کہ وہ خودکشی کے بارے میں سوچنا شروع کردے۔ ایسے بچے سے بات چیت کریں۔ گفتگو سے اندازہ ہوجائے گا کہ وہ کیسے جذبات و احساسات رکھتا ہے۔ بچہ خاموش رہنا چاہے تو بھی اسے گفتگو پر آمادہ کریں تاکہ وہ اپنی مشکلات آپ سے بیان کرے۔

اسکول کاؤنسلنگ

ڈپریشن قابل علاج ہے۔ بچے نوجوانوں اور بڑوں کو ڈپریشن سے نکالنے کے لئے مدد فراہم کی جاسکتی ہے۔ اس کے لئے پہلے تو اپنے خاندانی معالج سے ابتداء کی جانی چاہئے کہ کہیں کوئی جسمانی وجہ تو بچے کو پریشان نہیں کررہی۔ اس کا موڈ خراب ہے تو کیوں؟ پھر بچے کے اسکول کے بارے میں بات چیت کریں۔ اس کی ٹیچر سے پتا کریں کہ بچے کا رویہ ان اساتذہ اور ساتھی بچوں کے ساتھ کیسا ہے؟ اسکول کونسلر یا خاندانی ڈاکٹر ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو کسی نفسیاتی یا ذہنی کلینک جانے کا مشورہ دے اور اگر نزدیک کوئی ایسا کلینک نہ ہو تو ممکن ہے قریب میں کوئی نفسیات دان یا ماہر نفسیات موجود ہو جو بچوں کے لئے خصوصی مہارت رکھتا ہو۔

ڈپریشن سے تمام خاندان متاثر ہوسکتا ہے

یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کے ڈپریشن کے لئے اپنے جذبات کی شناخت کرسکیں۔ جب تک یہ علم نہ ہو کہ بچہ کیوں ڈپریسڈ ہے آپ خود کو بدحواس نہ کریں بلکہ کونسلنگ کا اہتمام ہوجائے یا تھراپسٹ سے چند نشستوں میں بچے کی مشاورت ہوجائے تو یہ بچہ نارمل ہوجائے گا۔

ایماندارانہ رویے کی اہمیت

آپ کے ساتھ ساتھ بچے کے بہن بھائیوں کا رویہ بھی ایماندارانہ ہونا چاہئے اور آپ کے خاندان کے دوسرے افراد بھی ڈپریسڈ بچے کی ضرورت کا خیال رکھیں۔ اس طرح اسے سمجھنے کے لئے بہت مدد ملے گی۔

درازئ عمر کی دعا لیجئے

جواں رہنے کی تدبیر سوچئے

ہم میں سے کون جوان نہیں رہنا چاہتا مگر عمر آہستہ آہستہ بڑھتی ہے اور طبعی طور پر بڑھاپا بھی آتا ہے۔ بڑھاپا کوئی بیماری نہیں ہوتی مگر اس دور میں جسمانی قوت مدافعت میں کمی ہوتی چلی جاتی ہے جس کے باعث مختلف عارضے لاحق ہوجاتے ہیں۔ دنیا میں ضعیف العمر افراد کی تعداد میں اضافہ ہورہا ہے اور دنیا بھر میں بڑھاپے کو آسان بنانے کے لئے عمر کی حیاتیات Biology of Aging کے شعبے قائم کئے جارہے ہیں۔ جن کے ماہرین کو ماہر درازئ عمر Longevity Guru کہا جاتا ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ وہ بہت جلد عمر رسیدگی کو شکست دے کر طویل عرصے تک انسان کو جوان رکھ سکے گی۔ یہ کوششیں مختلف تجربات، مشاہدات اور مطالعے کا نچوڑ ہیں۔

ماہرین طب کہتے ہیں کہ طویل عمر کا تعلق جین سے ہوتا ہے۔ جسم میں نئے خلیوں کی پیدائش کا عمل جاری رہتا ہے لیکن عمر میں اضافے کے ساتھ نئے خلیوں کے کروموسومز کے آخری حصے Telomere میں خرابی پیدا ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ نئے خلیے سابقہ معیار کے نہیں ہوتے جس سے بڑھاپا آنا شروع ہوتا ہے۔

انسان طویل عرصے تک جوان کیسے رہ سکتا ہے؟

2009ء میں تین امریکی سائنسدانوں کو میڈیسن کے مشترکہ نوبل انعام سے نوازا گیا تھا۔ ان سائنسدانوں نے مشترکہ طور پر پتہ چلایا تھا کہ کروموسوم کو مکمل طور پر کاپی کیا جاسکتا ہے اور کروموسوم کا آخری حصہ یعنی Telomere کی ساخت اور صحت کو قابو میں رکھ کر موروثی بیماریوں پر قابو پایا جاسکتا ہے اور دوسرے الفاظ میں انسان کی زندگی طویل بنائی جاسکتی ہے۔ چوہوں پر کئے جانے والے ایک تجربے میں ان کے جسم میں GDI نامی پروٹین داخل کی گئی جس سے ان کی زندگی طویل ہوگئی۔ سائنسدانوں نے ایک اور عنصر Klotho نامی ہارمون پچھلے سال دریافت کیا یہ عنصر Klotho نامی پروٹین پیدا کرتا ہے۔ جو انسانی دماغ کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔ چوہوں پر یہ پروٹین آزمانے سے ان کی عمروں میں 30 فیصد اضافہ ہوگیا۔

وٹامنز جوان رکھنے میں مدد دیتے ہیں

وٹامنز بڑھاپے کے عمل کو سست بنا سکتے ہیں۔ فضائی آلودگی اور ذہنی دباؤ کی حالت میں انسانی جسم خاص قسم کے کیمیائی مادے پیدا کرتا ہے جو خلیوں پر اثر انداز ہوتے ہوئے کروموسومز کی خرابی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ماحولیاتی علوم کے ماہرین نے چند ایسی خواتین کے اعداد و شمار اکٹھے کئے جو سگریٹ نوشی کرتی تھیں اور جنہیں زیادہ تر ذہنی دباؤ کا سامنا رہتا تھا۔ یہ وٹامنز استعمال نہیں کرتی تھیں ان کے کروموسومز کے آخری حصے کی لمبائی ان خواتین کے کروموسومز سے 5 فیصد کم تھی جو وٹامنز استعمال کرتی تھیں۔ وٹامنز استعمال نہ کرنے والی خواتین اپنی ہم عمر خواتین سے تقریباً 10 برس بڑی نظر آرہی تھیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا کہ خوراک کا بڑھاپے کے اثرات ظاہر ہونے سے گہرا تعلق ہے تاہم وٹامنز C اور E کے سپلیمنٹس بھی ڈاکٹر کے مشورے سے لئے جانے چاہئیں۔

خوشی، غمی، مثبت اور منفی سوچ زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے

جن افراد کو پے در پے صدمات سے گزرنا پڑے وہ ناامیدی کی باتیں کرنے لگتے ہیں جو لوگ اپنے مستقبل کے بارے میں پرامید ہوتے ہیں ان میں بیماریوں کی شرح کم دیکھی گئی ہے۔ جو لوگ منفی سوچ رکھتے ہیں ان کی زندگیاں بھی طویل نہیں ہوتیں۔

اگر ایسے افراد کا بائی پاس آپریشن ہو تو انہیں اپنا ڈپریشن لیول کم کرنا ضروری ہے ورنہ ان کی پریشانیوں اور ناامیدی سے مرض دوبارہ بگڑ جاتا ہے۔ ان کی بہ نسبت پرامید مریض جلد صحت یاب ہوتے ہیں۔

اعضاء کی کمزوری پر توجہ دینے کی ضرورت ہے

چند حفاظتی اقدامات کے ذریعے انسانی اعضاء میں تبدیلیوں کی رفتار کو کم کیا جاسکتا ہے۔ 18 برس کی عمر کے بعد ہر گزرتے سال کے ساتھ انسانی جلد کی لچک اور لچکدار بافتوں میں پائی جانے والی پروٹین کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے پرہیز، اچھی غذا کا استعمال اور دھوپ سے بچ کر تبدیلی کے اس عمل کی رفتار پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

30 برس کی عمر سے پھیپھڑوں کی صلاحیت میں ہر سال ایک فیصد کمی واقع ہوجاتی ہے۔ ان افراد میں یہ عمل اور تیز ہوجاتا ہے جو سست اور آرام طلب ہوتے ہیں۔

30 برس کی عمر سے پھیپھڑے ہر سال ایک فیصد کمزور ہوجاتے ہیں۔

35 برس کے بعد ہڈیاں ہر سال ایک فیصد کے حساب سے کمزور ہوتی چلی جاتی ہیں۔ 40 کے عشرے میں جسم میں چربی کی مقدار بڑھنے لگتی ہے جس سے پٹھے متاثر ہوتے ہیں۔ اس عمر میں بینائی متاثر ہونے لگتی ہے یہ عمل ان لوگوں میں اور تیز ہوجاتا ہے جو سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور دھوپ کی عینک کا استعمال نہیں کرتے۔ 50 سال کی عمر میں گردے کی فعالیت متاثر ہوتی ہے اگرچہ انسان اسے محسوس نہیں کرتا۔ 60 سال کی عمر میں انسان کی قوت سماعت متاثر ہونے لگتی ہے۔ 65 سال کی عمر میں دل کے خلیے سکڑنا شروع ہوجاتے ہیں اور دل کا حجم بڑھ جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دل کی دیواریں موٹی اور شریانیں سخت ہوجاتی ہیں۔ 70 سال کی عمر میں دماغ کمزور ہوجاتا ہے۔

خوراک اور طویل عمر کا باہمی تعلق

بیماریوں سے بچاؤ اور صحت مند طویل زندگی پانے کا انحصار غذا کے معیار پر ہے۔ ماہرین غذائیت اس معاملے میں میڈیٹرنین علاقوں (بحیرہ روم، یورپ، شمالی افریقہ، جنوب مغربی ایشیا) میں بسنے والے لوگوں کی غذا پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں کیونکہ ان علاقوں کے باشندے طویل عمر جیتے ہیں۔ ان کی غذا میں زیتون کا تیل، سبزیاں، مچھلی اور پھل شامل

اسنیپ ڈریگن فلاورز

پھولوں کی دنیا میں ایک عجوبہ

ثمینہ فیاض

سائنس کی اتنی ترقی کے باوجود ویسے تو کائنات میں چھپے بے شمار عجوبے اب بھی ہماری نگاہوں سے اوجھل ہیں لیکن کچھ ایسے بھی ہیں جن کو دیکھ کر عقل دنگ رہ جاتی ہے اور انسان اس کائنات کے خالق کا شکر ادا کرتا ہے جو اپنی ہر تخلیق سے انسانی عقل کو سوچنے اور سمجھنے کا موقع فراہم کرتا ہے ان ہی عجوبوں میں ایک عجوبہ اسنیپ ڈریگن فلاور بھی ہیں۔

فلاور کا نام سنتے ہی آپ کے ذہن میں یقیناً پھولوں کی رنگینی، خوبصورتی، نرمی اور خوشبو کا تاثر ابھرا ہوگا جو خالصتاً محبت اور زندگی کی علامت ہوتے ہیں لیکن اگر ان پھولوں کی بات کی جائے تو یہ دہشت اور خطرے کے نشان کا تصور پیش کرتے ہیں جو اپنے آپ میں ایک عجوبہ ہی تو ہے۔

اسنیپ ڈریگن فلاورز کا نباتاتی نام Antirrhinum ہے جو ایک یونانی زبان کا لفظ ہے۔ یہ پھول عام طور پر انگریزی Hedgerow سرحدوں پر پائے جاتے ہیں۔ موسم گرما میں ایک پھول کی ٹہنی میں سات سے آٹھ مرتبہ یہ پھول کھلتے ہیں ان کی یہ خشک کھوپڑی نما بیج انہیں بار بار کھلنے میں مدد کرتے ہیں ان پھولوں کا پیک سیزن اپریل سے جون اور اگست سے اکتوبر تک ہوتا ہے۔ جب ان کی بہت اچھی پیداوار ہوتی ہے۔ اس پھول کی سب سے پہلے دریافت بحیرہ روم میں ہوئی اور اس کے بعد چونکہ یہ سورج کی روشنی میں زیادہ پھلتا پھولتا ہے اور دیکھنے میں بہت خوبصورت اور عجوبہ لگتا ہے۔ اس لئے برطانیہ میں بھی اس کو خاص توجہ کے ساتھ اس کی افزائش کی جانے لگی۔

اسنیپ ڈریگن فلاورز جب تازہ ہوتے ہیں تو یہ بھی زندگی سے بھرپور اور خوشنما نظر آتے ہیں۔ یہ مختلف اونچائی اور لمبائی میں جیسے بونے سے درمیانے اور لمبے قد کے پھول ہوتے ہیں۔ یہ بہت سے رنگوں میں پائے جاتے ہیں۔ جیسے سفید، پیلے، گلابی، اودے، لال اور نارنجی رنگوں میں ان کی رنگینی کی وجہ سے آپ انہیں اپنے گھر کے گلدانوں میں سجا بھی سکتے ہیں لیکن جب یہ سوکھ جاتے یا مرجاتے ہیں تو ان کی پتیاں سوکھ کر جھڑ جاتی ہیں اور پھول کا بیج یا ڈنٹھل سوکھ کر کسی چھوٹی سی انسانی کھوپڑی یا ڈریگن کی کھوپڑی اور کبھی کبھی کسی افریکن ماسک کی شکل کے دکھنے لگتے ہیں جنہیں دیکھ کر بچے بہت محظوظ ہوتے ہیں کہ ان پھولوں کو دبانے سے وہ پھول اپنا منہ کسی ڈریگن کی طرح کھولنے اور بند کرنے لگتے ہیں۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

باربی کیو کے مصالحے وغیرہ تو بنے بنائے بھی مل جاتے ہیں لیکن انہیں کوئلوں پر تیار کرنے کا مسئلہ ہے۔ بہت محنت طلب کام ہے۔ میں بیف کے تکّے بناتی ہوں کبھی اندر سے کچے رہ جاتے ہیں یا پھر جل جاتے ہیں یعنی ٹھیک طرح پکانے کی کوشش کروں تو بہت زیادہ کالے ہوجاتے ہیں اس سلسلہ میں آپ کی ماہرانہ رائے درکار ہے؟

شاہینہ فیصل... کوٹری

آپ نے بہت اچھا سوال پوچھا ہے عیدالاضحیٰ کے موقع پر باربی کیو کا اہتمام بہت شوق سے کیا جاتا ہے لیکن اکثر خواتین وحضرات اسی دشواری کا سامنا کرتے ہیں۔ چند باتوں کا خیال رکھا جائے تو بہترین باربی کیو کیا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے تو مصالحہ جات کا درست تناسب ضروری ہے اور جہاں تک آپ کے سوال کا تعلق ہے اس صورتحال کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ بیف کے تکوں کی گلاوٹ ٹھیک طرح نہ کی گئی ہو۔ ایک آسان سی بات یاد رکھئے کہ ایک کلو بیف کے لئے دو کھانے کے چمچے کچا پپیتا شامل کیا جائے گا۔ اب آپ 5 کلو یا 10 کلو جتنا بھی گوشت میرینیٹ کرنا چاہیں اسی اندازے کے مطابق باریک پسا ہوا کچا پپیتا شامل کیجئے۔ جن شہروں میں کچا پپیتا دستیاب نہیں وہاں پر رہنے والے قارئین پسی ہوئی کچری شامل کریں۔ اس کی مقدار وہی ہوگی جو کہ پپیتے کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لئے پکا ہوا پپیتا شامل کیا جاتا ہے۔ کچا یا پکا جو بھی شامل کریں خیال رہے کہ اسے کاٹنے سے قبل پانی میں بھگو کر اچھی طرح دھولیا جائے اور مع چھلکوں کے باریک پیس لیا جائے۔ البتہ بیج اور ان کے ساتھ موجود جھلی کو مکمل طور پر نکال کر علیحدہ کردیں کیونکہ یہ دونوں کڑواہٹ پیدا کرتے ہیں۔ دوسرا سوال ہے کہ آپ میرینیٹ کرنے کے لئے کتنی دیر رکھتی ہیں۔ اگر گوشت کو اچھی طرح میرینیٹ کرلیا جائے تو پھر نہ آپ کو اسے زیادہ دیر کوئلوں پر پکانے کی ضرورت پیش آئے گی اور نہ ہی بوٹیاں کچی رہیں گی۔ یہ ضروری ہے کہ میرینیٹ کئے ہوئے گوشت کو ہوادار جگہ پر رکھیں۔ موسم گرم ہو تو فرج میں رکھیں۔ کم عمر جانور کا گوشت معتدل موسم میں 4-3 گھنٹے میں میرینیٹ ہوجاتا ہے۔ بصورت دیگر چند گھنٹے مزید درکار ہوسکتے ہیں۔

آخری مرحلہ ہے کوئلوں پر سینک کر پکانے کا۔ اس بارے میں زیادہ تر جو غلطی دیکھنے میں آتی ہے وہ یہ کہ بڑی مقدار میں کوئلے دہکا کر تیز آنچ پر باربی کیو کیا جانا۔ اس کی بہ نسبت اگر دھیمی آنچ پر یہ کام کیا جائے تو نہ صرف یہ کہ بوٹیاں جلدی گل جائیں گی بلکہ ان میں موجود نمی بھی برقرار رہے گی کیونکہ تیز آنچ یا زیادہ دیر تک سینکنے کی وجہ سے نہ صرف گوشت خشک ہوجاتا ہے بلکہ گوشت اور مصالحہ جات کا ذائقہ بھی بہت کم ہوجاتا ہے۔ سیخوں کو بار بار الٹ پلٹ کرنے سے گریز کیجئے۔ ایک طرف سے سنہری مائل ہوجائیں تب ان کا رخ تبدیل کیجئے اور سیخوں پر ہلکا ہلکا کوکنگ آئل برش کردیجئے یاد رہے پلٹنے کے بعد انہیں بہت کم پکائیں۔ زیادہ دیر پکانے کی صورت میں جلنے کا امکان ہے۔ ممکن ہو تو بوٹیوں کو باربی کیو کرنے سے قبل سیخوں میں پرو کر کم از کم آدھ گھنٹہ ہوادار مقام پر رکھیں۔ بہترین نتائج حاصل ہونگے۔

آپا عید کے موقع پر ہمارے ہاں بہت زیادہ دعوتیں ہوتی ہیں۔ اگرچہ آپ کے مشورے کے مطابق روزمرہ کھانا پکانے کے لئے تازہ لہسن چھیل کر پیستی ہوں لیکن اس قسم کے موقع پر یہ ممکن نہیں ہوسکے گا۔ برائے مہربانی لہسن، ادرک پیس کر فرج میں رکھنے کا کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ وہ خراب بھی نہ ہو اور مجھے سہولت ہوجائے۔

ایمان کامران... حیدرآباد

بہتر یہ ہوگا کہ آپ لہسن اور ادرک کو علیحدہ علیحدہ پیس کر فرج میں رکھیں۔ لہسن اور ادرک کو چھیل کر دھولیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور بلینڈر میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ باریک پیس لیں۔ اس دوران آدھا کلو لہسن یا ادرک کے لئے کم از کم 3-2 کھانے کے چمچے کی مقدار میں سفید سرکہ، ایک چائے کا چمچہ نمک اور 4 کھانے کے چمچ کوکنگ آئل شامل کردیں اور کانچ کے جار میں ریفریجریٹ کریں خیال رہے کہ اس جار کا ڈھکن پلاسٹک کا ہو۔ ٹن یا ایلومینیم کے ڈھکن والا جار ہرگز استعمال نہ کریں اور نہ ہی کسی دھات کا بنا ہوا چمچہ اس میں چھوڑیں بلکہ بہتر یہ ہوگا کہ ضرورت کے وقت پلاسٹک کے چمچے سے مطلوبہ مقدار میں لہسن ادرک جار میں سے نکال کر جار کو فوراً دوبارہ فرج میں رکھ دیں۔ نہ ہی لہسن ادرک خراب ہوگا اور نہ ہی اس کی رنگت تبدیل ہوگی۔ جس کھانے کی تیاری میں انہیں شامل کریں اس میں شامل کئے جانے والے نمک کی مقدار کو ضرور کم کرلیں کیونکہ ادرک اور لہسن دونوں میں نمک کی خاصی مقدار موجود ہے۔

ہمارے گھر والے تہہ والی بریانی بہت پسند کرتے ہیں لیکن اس میں شامل کئے جانے والے ٹماٹر کھانا کھانے کے دوران نکال کر علیحدہ رکھ دیتے ہیں۔ کیا یہ ممکن ہے کہ ٹماٹر تہہ میں شامل بھی کئے جائیں اور نظر بھی نہ آئیں۔ میں ایک مرتبہ ٹماٹروں کو بلانچ کرکے ان کا پیوری تہہ میں لگا کر دیکھ چکی ہوں۔ ساری بریانی کا ذائقہ ہی تبدیل ہوگیا تھا۔ کوئی بہتر طریقہ ہو تو بتادیں؟

عارفہ عظیم... عمرکوٹ

اگر آپ بریانی کی تہہ میں ٹماٹر شامل کرنا چاہتی ہیں تو اس کے لئے مطلوبہ مقدار میں ٹماٹروں کو دھو کر موٹے سلائسز کی شکل میں کاٹ لیں۔ اب ایک کڑاہی، بڑے فرائنگ پین یا موٹے پیندے کی پھیلی ہوئی دیگچی میں کوکنگ آئل کو تھوڑا سا گرم کرنے کے بعد آدھا کلو ٹماٹروں کے لئے 2-1 تازہ چوپ کئے ہوئے لہسن کے جوئے شامل کردیں۔ ہلکے سنہرے ہوجائیں تو 2 عدد چوپ کی ہوئی ہری مرچیں شامل کریں اور بھون لیں۔ اب ٹماٹروں کے سلائس شامل کریں اور بغیر ڈھانپے پکنے دیں ہر

تھوڑی دیر بعد لکڑی کا چمچہ چلاتی رہیں۔ ٹماٹروں کا پانی خشک ہوجانے پر اچھی طرح بھون لیں۔ یہاں تک کہ دیکھنے میں پیوری کی طرح ہوجائیں۔ اب بریانی کی تہہ لگاتے وقت گوشت کے بعد اس آمیزے کی تہہ لگائیں اور اوپر سے ایک کنی ابلے ہوئے چاولوں کی تہہ لگائیں۔ نہ تو بریانی کا روایتی ذائقہ زائل ہوگا اور نہ ہی ٹماٹر نظر آئیں گے۔ اگر پسند کریں تو دیئے گئے طریقہ سے تیار ٹماٹروں کا آمیزہ گوشت میں مکس کرلیں اور پھر گوشت پر چاولوں کی تہہ لگالیا کریں۔ آپ کی سہولت پر منحصر ہے دونوں طریقے کارآمد ہیں۔

گائے کا مغز پکاتے ہوئے جتنا بھی بھون لیا جائے اس کی ہیک نہیں جاتی، اس کے لئے مجھے کیا کرنا چاہئے؟

نازیہ صدیقی... ٹنڈو جام

مغز کو پانی میں بھگو کر دھولیں پھر چھلنی میں رکھ کر پانی نچڑ جانے دیں۔ اب اسے گہرے باؤل میں منتقل کردیں اور ایک مغز ہے تو اس پر 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ چھڑک دیں۔ 15-20 منٹ بعد سادہ پانی سے کھنگال کر ہلدی اور اگر دستیاب ہو تو لیموں کے پتے شامل کئے ہوئے پانی میں ابالیں۔ چند جوش آنے کے بعد پانی سے نکال لیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہوجائے تو اس پر موجود جھلی اور خون کی رگیں اچھی طرح صاف کردیں اور درمیانے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک طرف رکھ دیں۔ اپنی ترکیب کے مطابق مصالحہ بھون کر تیار کرلیں اور اس میں مغز کے ٹکڑے شامل کرکے بھون لیں ادرک ہری مرچیں، ہرا دھنیہ پسا ہوا، گرم مصالحہ اور لیموں کا رس چھڑک کر دھیمی آنچ پر دم پر رکھیں۔ 5-7 منٹ بعد چولہا بند کردیں۔ بہترین مغز تیار ہوگا اور ہیک بھی نہیں آئے گی۔

اس عید کے موقع پر فرج میں جگہ نہ ہونے کی وجہ سے گوشت سے ہڈیوں کو علیحدہ کرکے ضائع کردیا جاتا ہے کیا کوئی ایسی ترکیب ہے جس کی بدولت ان ہڈیوں اور نلیوں وغیرہ کو بغیر فرج کے محفوظ کرلیا جائے اور ضرورت کے وقت کھانے میں شامل کرلیا جائے؟

منیزہ علی... ملتان

معافی چاہتے ہیں ہم کسی صورت بھی آپ کو اس بات کا مشورہ نہیں دے سکتے کہ بغیر فرج کے ہڈیوں اور نلیوں کو محفوظ کریں بلکہ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں اچھی طرح دھوکر صاف کرلیں اور پھر ایک بڑی دیگچی میں لہسن، ادرک، کوکنگ آئل اور نمک شامل کرکے دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔ اس دوران وقفہ وقفہ سے لکڑی کے چمچ کی مدد سے پیندے کی جانب ہڈیوں کو اوپر کی طرف کردیں تاکہ تمام کی تمام کو یکساں آنچ لگے۔ اس دوران جلنے سے بچانے کے لئے تھوڑا تھوڑا پانی شامل کرتی رہیں۔ ایک گھنٹہ پکانے کے بعد اس میں مزید پانی شامل کردیں اور ڈھانپ کر 3-4 گھنٹے پکنے دیں۔ اس دوران دیگچی میں پانی خشک نہ ہونے پائے جب گاڑھی اور ذائقہ دار یخنی تیار ہوجائے تو اسے تین چار پلاسٹک کے چھوٹے بولز میں فریز کرلیں۔ ہڈیوں کو ضائع کردیں۔ نلیوں میں سے گودا نکال کر فریز کردیں یا فوراً کسی کھانے میں شامل کردیں۔ فریز کی ہوئی یخنی، دال، سبزی، پلاؤ یا نہاری کسی بھی کھانے میں شامل کرکے اس کی لذت اور غذائیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ حتیٰ کہ گریوی والے کسی بھی کھانے کی تیاری کے دوران پانی کی جگہ استعمال کرکے شاندار نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ فریزر میں گنجائش کم ہو تو فریز کئے ہوئے یخنی کے باؤلز میں سے جمی ہوئی یخنی پلاسٹک زپ لاک بیگ میں بھی منتقل کی جاسکتی ہے اور یوں آپ اسے فریزر کے کسی بھی حصہ میں رکھ سکتی ہیں۔

ٹماٹر، پیاز اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر جو سلاد بنائی جاتی ہے اس میں سے پیاز کی مہک دور کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں؟

روبینہ شکیل... لاہور

پیاز کاٹنے کے بعد اس پر نمک چھڑک دیں اور اسی سے مل کر پانی کی مدد سے پیاز دھولیں اور چھلنی میں جھٹک کر خشک کرنے کے بعد سلاد میں شامل کریں لیکن اس کے بعد پیاز نرم ہوجاتی ہے۔ ایک مرتبہ آزما کر دیکھ لیں پسند آئے تو یہی طریقہ اختیار کرلیں۔ دوسری ترکیب یہ ہے کہ پیاز کو کاٹنے کے بعد برف کے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور سرو کرنے سے چند لمحہ قبل چھلنی کے ذریعے پانی علیحدہ کردیں اور پیاز کو بقیہ اجزاء کے ساتھ شامل کرکے سرو کردیں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن روبینہ ماجد (فیصل آباد) نے حاصل کی

ہفتہ میں ایک سے دو مرتبہ ٹوتھ پیسٹ میں اسٹرابیری کا گودا یا لیموں کا رس شامل کرکے دانت صاف کرلئے جائیں تو چمکدار ہوجاتے ہیں

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں ماہیمہ شریف، سکھر اور حمیرا ایوب، خان پور ونر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: 0800-32532

Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Webside : www.daldafoods.com

ابھرتی ہوئی اداکارہ

حریم فاروق سے ملئے

درخشاں فاروقی

تھیٹر کے بعد فلم میں اداکاری اور ڈرامہ سیریلز میں اداکاری کے ساتھ ساتھ ریحام خان کی فلم کی پروڈکشن تک حریم فاروق کو عوام اور میڈیا ہر جگہ پذیرائی ملی۔ ہم نیٹ ورک کا ایوارڈ ملنا بھی غیر معمولی کامیابی ہے مگر ٹھہریئے آہستہ آہستہ گفتگو کا آغاز کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے ہر پروجیکٹ کے بارے میں ہمیں کچھ نہ کچھ بتائیں...

''آپ شوبز انڈسٹری میں 2013ء سے وابستہ ہیں، کیا یہ شعبہ کیریئر بنانے کے لئے موزوں بھی ہے؟''

''اگر آپ ایک وقت میں ایک پروجیکٹ ہاتھ میں لیتے ہیں اور اس پر دن رات محنت کرتے ہیں تو اس سے انصاف کر پاتے ہیں اگر اس وقت میں چار سیریلز اکٹھے شروع کر دوں تو کسی دو یا تین سے یقیناً ناانصافی کروں گی۔ نو واردوں کو تو خاص طور پر کرداروں کے انتخاب اور ٹیم کے سلسلے میں محتاط رہنا چاہئے۔ میں کبھی بھی نہیں چاہوں گی کہ کسی چینل پر میرا ایک سے زیادہ یا ہر چینل پر ڈرامہ نظر آرہا ہو۔ میں تھیٹر سے آئی ہوں اس لئے ڈرامے کے ناظرین مجھ سے رفتہ رفتہ

مانوس ہوئے ہیں۔ میں اس لحاظ سے بڑی خوش قسمت ہوں کہ مجھے میری سوچ سے بڑھ کر پذیرائی ملی ہے۔ جب آپ کو تصور سے ہٹ کر کامیابی ملتی ہے تو لامحالہ آپ زیادہ سنجیدگی اور محنت سے اگلے پروجیکٹ مکمل کرتے ہیں“۔

”پچھلے پانچ برسوں سے آپ نے تھیٹر کیا اور پھر پاکستانی فلم سیاہ جس کے بارے میں میڈیا تقریباً ناواقف رہا، اس کی وجہ؟“

”تھیٹر میں تو خاصی پذیرائی ملی تھی۔ 14 اگست کے تناظر میں لکھے گئے انور مقصود کے طنزیہ، مزاحیہ اور سنجیدہ انداز کے ڈراموں کو عوام اور خواص دونوں حلقوں میں سراہا گیا۔ میری فلم سیاہ کے بارے میں لوگ کم کم ہی جانتے ہیں۔ دراصل میں اس فلم کے ڈائریکٹر اظہر جعفری کی دیرینہ دوست ہوں اور وہ پچھلے 3 برسوں سے فلم کرنا چاہتے تھے۔ بجٹ کم ہونے اور بھرپور تکنیکی معلومات نہ ہونے کے باعث کام کرنے والوں نے اس پروجیکٹ کو سنجیدگی سے نہیں لیا۔ حالانکہ اسکرپٹ بہت اعلیٰ تھا مگر اسے سنبھالا نہیں جاسکا“۔

”ٹیلی ویژن، فلم یا تھیٹر کس جگہ کام کرنا کٹھن یا چیلنجنگ ہوسکتا ہے؟“

”ان میں سے کسی کا بھی دوسرے سے مقابلہ نہیں کیا جاسکتا۔ آپ کو ہر جگہ اپنی قابلیت منوانے کے لئے توانائی درکار رہوتی ہے۔ آپ کسی بھی شعبے میں کم ریاضت نہیں کرتے۔ مزا تو جب ہے ناں کہ آخری قطار میں بیٹھنے والا فلم بین یا تماشائی بھی آپ کی پرفارمنس سے متاثر ہو اور اس کے دل کو چھولے۔ ٹیلی ویژن پر کام کرنا تو بالکل بھی بچوں کا کھیل نہیں۔ آپ کو اس وقت تک Re-Takes کرائی جاتی ہیں جب تک آپ ڈائریکٹر کی حس لطیف کو نہ چھولیں۔ تھیٹر پر آپ کو حرکیاتی اور صوتی خوبیوں سے کردار میں سوانگ بھرنا ہوتا ہے۔ آپ کی باڈی لینگویج کی نزاکت یہاں بھی محسوس کی جاتی ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ جس کسی نے اداکار بننے کی ٹھان لی ہو اسے کیریئر کے آغاز میں دو چار اسٹیج ڈرامے ضرور کرنے چاہئیں تاکہ عوامی ردعمل کا بھی اسے اندازہ ہوجائے۔ تھیٹر انسان کو فنکار بنا سکتا ہے جہاں ری ٹیک کی گنجائش نہیں ہوتی“۔

”حریم آپ اپنا تعارف خود بھی تو کرائیے؟“

”نام تو جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں حریم فاروق ہے۔ میری پیدائش اسلام آباد میں ہوئی اور تاریخ پیدائش 26 مئی 1989ء ہے۔ میری والدہ جلدی امراض کی ماہر ہیں جبکہ والد سرکاری ڈاکٹر ہیں اور محکمہ صحت سے وابستہ ہیں۔ ہم دو ہی بہنیں ہیں۔ میں کل وقتی آرٹسٹ ہوں جبکہ بی اے میں عمرانیات اور جرنلزم پڑھے اس کے بعد سے تھیٹر شروع کردیا۔ چھوٹی بہن نیویارک میں آرکیٹیکچر پڑھ رہی ہے“۔

”کچن سے کیسی دوستی ہے؟ یا اب تک پکا پکایا مل رہا ہے؟“

”نہیں، پکا پکایا تو کب کا ملنا بند ہوا بلکہ میں نے خود کیا۔ اب بھی تو نہیں کہ پکا پکایا ملے۔ آج کل وزن کم کرنے کا خبط سوار ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ اب شعور آیا ہے سلم، اسمارٹ ہونے کا تو جناب میں ڈائٹ پر سختی سے کاربند ہوں۔ سبزیوں کو بھاپ میں پکا کے کھاتی ہوں اور میٹھا کھانے پر کنٹرول کیا ہوا ہے۔ میں نے تو فوڈ چینل دیکھ کر بھی پکانا سیکھا اس لئے ان چینلز کی اہمیت سے انکار نہیں کرسکتی۔ یہ ہی ہیں تو کچن سے دوستی بھی نبھ رہی ہے“۔

> میں تھیٹر سے آئی ہوں اس لئے ڈرامے کے ناظرین مجھ سے رفتہ رفتہ مانوس ہوئے ہیں۔ میں اس لحاظ سے بڑی خوش قسمت ہوں کہ مجھے میری سوچ سے بڑھ کر پذیرائی ملی ہے

”اپنے مختصر سے اس کیریئر میں آپ نے مثبت، منفی، معاندانہ اور مفاہمانہ ہر طرح کے کردار ادا کرلئے، کونسا کردار آپ کو اپنے دل سے قریب لگا؟“

”لوگ کہتے ہیں کہ کیریئر کے آغاز میں کبھی منفی یا معاندانہ انداز کا پلے نہیں کرنا چاہئے۔ آپ کی ساکھ متاثر ہوجاتی ہے۔ میرا یہ نظریہ رہا ہی نہیں اس لئے میں نے منفی ٹائپ کا رول کرنا قبول کرلیا۔ لوگوں نے مجھے یہ بھی مشورہ دیا کہ آپ نے ایک بار منفی کردار ادا کرلیا تو پھر آپ Typecast ہوجائیں گی مگر ایسا تو کہیں نہیں ہوا۔ اس کا مطلب ہے کہ ہمیں مفروضوں پر زیادہ دھیان نہیں دینا چاہئے۔ دوسری طرف ٹیلی ویژن کے ناظرین سیدھی سادی مظلوم لڑکی کو اب بھی دل سے بہت قریب رکھے ہوئے ہیں۔ ہم لاکھ کہیں کہ عورت کو مضبوط اور اپنے پیروں پر کھڑا ہوتا ہوا دکھانا چاہئے تاکہ اگر کسی طبقے میں کوئی مایوسی پائی جاتی ہے تو انہیں حوصلہ ہو اور وہ اپنے کردار کی تعمیر کریں۔ حوصلے کی جنگ نہ ہاریں۔ حالات کتنے بھی پسپا کرنے والے ہوں آپ کی ہمت جواب نہ دے۔ پھر خوش قسمتی سے مجھے ایسے کردار بھی ملے۔ اس لئے کہ مظلومیت تو طاری کرنی پڑتی ہے مگر جواں ہمتی میرے چہرے سے عیاں ہے۔ اداکار کو تجرباتی بنیادوں پر ہر طرح کے کردار ادا کرنے ہوتے ہیں اور مجھے بولڈ کیریکٹر بھی مل رہے ہیں، حیرت کی بات یہ ہے کہ مظلوم لڑکی کے کرداروں کو زیادہ پسند کیا جارہا ہے جبکہ یہ مظلوم لڑکی تو اب دنیا میں ناپید ہوتی جارہی ہے“۔

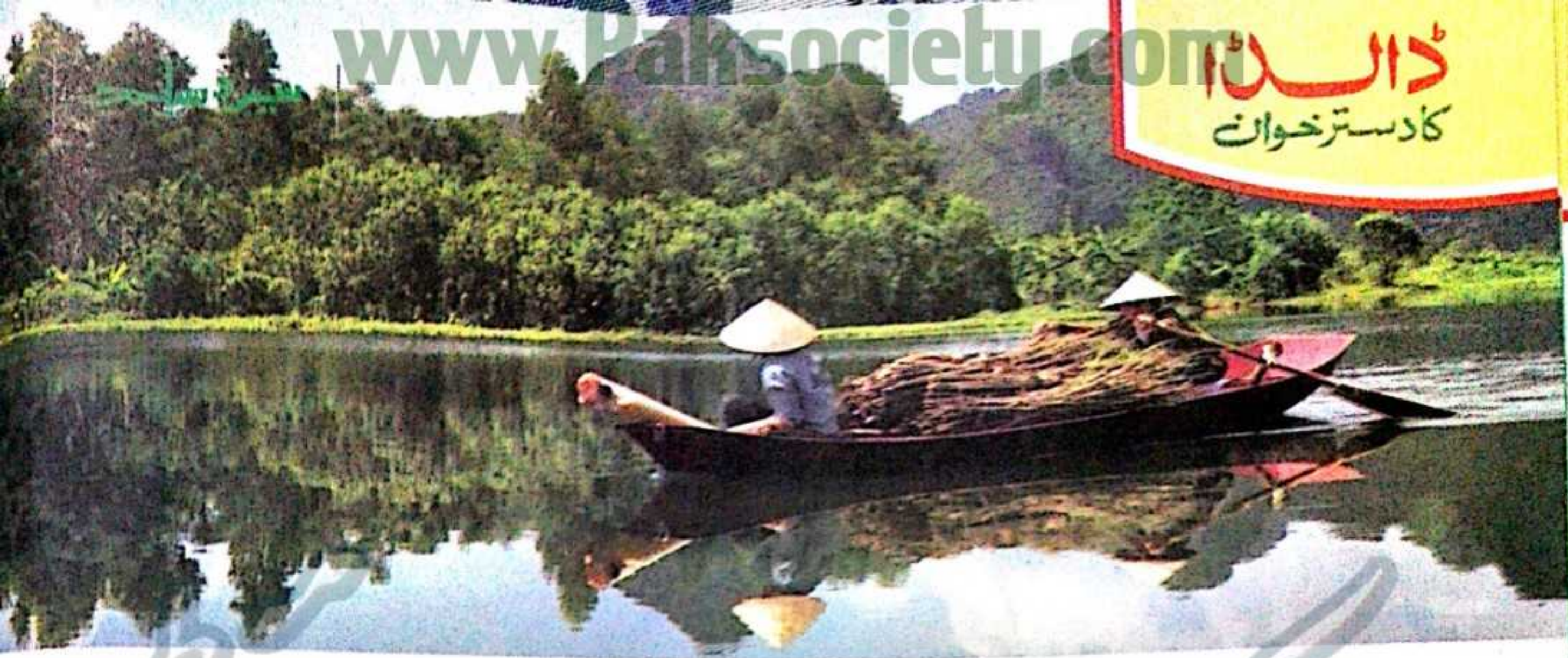
”کیا آپ کو مدنظر رکھتے ہوئے خاص کردار لکھے جارہے ہیں؟“

”بہت حد تک مجھے سوٹ کرنے والے کردار ہی میرے لئے ڈھالے جارہے ہیں گو کہ ہمارے ڈراموں میں کردار نگاری کا پہلو قدرے کمزور ہوتا ہے لیکن اگر کوئی ہدایت کار میری شخصیت سے میچ کرتا ہوا کردار مجھے دیتا ہے جس میں مجھے اختراع یا اضافہ کے ساتھ ساتھ کچھ کمی ویشی کرنے کی اجازت بھی دیتا ہے تو مجھے اس کے ساتھ کام کرنے کا لطف آجاتا ہے۔ ویسے بیشتر ڈرامائی سلسلوں میں مرکزی اداکارہ کے کردار میں گہرائی کے بجائے گلیمر پر زیادہ توجہ دی جارہی ہے“۔

”دوسری بیوی اور دیار دل کیسے سیریل ثابت ہوئے؟“

”ان دونوں ڈرامہ سیریلز کی ریٹنگ اچھی رہی۔ لوگوں نے ان کھیلوں کے ذریعے مجھے سراہا، میری پہچان بنائی۔ دیار دل کے لئے ہم اسکردو گئے تھے۔ یہ بڑی خوبصورت جگہ ہے۔ میرے پاس اس قدرتی حسن کے اظہار کے لئے الفاظ نہیں۔ ہمارا پاکستان واقعی حیرت انگیز حد تک خوبصورت ہے۔

”ریحام خان کے ساتھ مل کر جو فلم بنا رہی ہیں اس کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”یہ فلم میری پروڈکشن کمپنی IRK کے بینر تلے بن رہی ہے۔ ہم سخت محنت کررہے ہیں اور دوسری فلم میں، میں صرف اداکاری کررہی ہوں۔ ریحام خان کی یہ فلم طنزیہ، مزاحیہ اور سوشل فیملی ڈرامہ ہے جسے دیکھنے والے یقیناً سراہیں گے“۔

ہوچی من سٹی (ویتنام کا قابل دید شہر)

جھیلوں، باغات اور قدرتی صناعی کا شاہکار دیکھئے

ویتنام کا ذکر آتے ہی ہم امریکہ اور ویتنام کی جنگ کا تصور کرتے ہیں جہاں سپر ایٹمی طاقت امریکہ شکست سے دوچار ہوئی یا پھر دھانوں میں چاول اور چائے کے کھیتوں میں چھوٹی سی چھتری نما ٹوپیاں پہنے کام کرنے والے ویتنامی گھومنے لگتے ہیں کیونکہ ہم میں سے کئی لوگ ہالی ووڈ کی فلموں کے ذریعے ایسی تصاویر سے شناسا ہو چکے ہیں۔

یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ویتنام اس وقت آبادی کے لحاظ سے براعظم ایشیا کا صف اول کے ملکوں میں سے ایک ہے۔ 2012ء کے ایک شماریاتی تجزیے کے مطابق ملک کی آبادی کا تخمینہ 9 کروڑ سے زائد لگایا گیا تھا۔

ڈیموکریٹک ری پبلک آف ویتنام کا قیام 1945ء میں ہوچی من کی قیادت میں عمل میں آیا۔ اس ملک کے پڑوسی ملکوں میں چین، لاؤس اور کمبوڈیا واقع ہیں۔ پہلے یہ ملک دو حصوں جنوبی ویتنام اور شمالی ویتنام میں بٹا ہوا تھا لیکن 1976ء میں ان دونوں حصوں کا انضمام عمل میں آیا اور نئی مملکت کو سوشلسٹ ری پبلک آف ویتنام کا سرکاری نام دیا گیا۔

2000ء سے یہ ملک دنیا کے ان چند ملکوں کی صف میں شامل ہو گیا جن کی اقتصادی ترقی کی رفتار تیز رہی ہے۔

ہنوئی (Hanoi)

یوں تو قدرت نے ویتنام کو نہایت حسین اور دلکش جغرافئے سے نوازا ہے۔ ہر طرف سبزہ، ہریالی کا راج ہے۔ سربفلک پہاڑی چوٹیاں انتہائی خوش نما منظر پیش کرتی ہیں۔ چھوٹے دریاؤں اور جھیلوں کی بھی بہتات ہے۔ دارالحکومت ہنوئی صحیح معنوں میں اس ملک کا ثقافتی ورثہ کہا جاسکتا ہے۔ یہاں ویتنامی ثقافت کی جتنی جھلکیاں ملتی ہیں، کسی دوسرے شہر میں دستیاب نہیں۔ اس شہر میں 18 دلکش جھیلیں ہیں جو سیاحوں کی دلچسپی کا باعث ہیں جبکہ یہاں کے ہنرکاروں کی دستکاریاں بھی قابل دید ہیں۔

ہوچی من سٹی (Ho chi Minh City)

یہ ویتنام کا سب سے بڑا شہر ہے۔ بندرگاہ کی موجودگی کے سبب یہ شہر معاشی سرگرمیوں کا مرکز بن گیا۔ اس کا پرانا نام Saigon ہے۔ یہ شہر نہ صرف صنعت وتجارت کا مرکز ہے بلکہ یہاں بہت سے تاریخی مقامات بھی ہیں جو سیاحوں کو اپنی جانب کھینچتے ہیں۔ یہاں کے روایتی بازاروں میں ویتنامی ہنرمندوں کے دیدہ زیب فن پارے نگاہوں کو دعوت نظارہ دیتے ہیں جبکہ قدیم مندر چینی طرز تعمیر کے شاہکار ہیں ماضی میں یہ شہر فرانسیسی کالونی کوچینچینا کا دارالحکومت رہا۔ اب بھی چند ایسے ہی اثرات یہاں دیکھے جاسکتے ہیں۔ اگر مہنگے شہروں کے حوالے سے دیکھا جائے تو ہوچی من سٹی دنیا کے 132 ویں نمبر پر ہے۔ چنانچہ اس شہر میں ہمیں میوزیم، آرٹ گیلریاں، شاپنگ کے مراکز، باغات، لذیذ پکوان، کافی، موسیقی کی محفلیں، عالمی شہرت یافتہ دریائے

سائیگون کے قرب و جوار میں بسنے والے خوش اخلاق لوگ، دنیا بھر کے سیاحوں کے لئے کشش کا سبب ہیں۔
ایئرپورٹ سے اترتے ہی گلابی کنول کے پھول سیاحوں کی توجہ کا مرکز بن جاتے ہیں۔ ان پھولوں کو دنیا بھر میں ویتنام کی خاص شناخت سمجھا جاتا ہے۔

The notre dame cathederal

پرکشش مقامات میں دلچسپی اور کشش اس عمارت کے طرز تعمیر میں نظر آتی ہے۔ یہ عمارت 1880ء میں فرانسیسی قابضین نے تعمیر کی تھی۔ اس کا طرز تعمیر رومن اور گوتھک طرز کا حسین و جمیل مرکب ہے اور کسی بھی زاویے سے دیکھنے پر اس عمارت کی شان گھٹائی نہیں ہے۔ اس عمارت کو سائیگون کے تاریخی و ثقافتی ورثے کا تاج قرار دیا جاتا ہے۔

Sweden Amusement Park

اگر بچے بھی آپ کے ہمراہ سیر و سیاحت کو گئے ہیں تو جانئے ان کی عید ہوگئی۔ یہاں انہیں ایک تھیم کے ساتھ پارک دیکھنے کا حیرت انگیز تجربہ ہوگا۔ پارک کو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے اور ہر حصے کو کسی ایک دیومالائی قصے اور جانوروں سے موسوم کیا گیا ہے جن میں مخصوص اژدھا، کچھوا اور یک سینگھا حیوان Unicorn کے علاوہ ققنس بھی شامل ہے۔
اسی پارک میں ایک زیر زمین ماہی خانہ (Aquarium) بھی بنایا گیا ہے جس میں 500 سے زائد انواع و اقسام کی آبی مخلوقات نمائش کے لئے رکھی گئی ہیں۔
اس پارک میں مختلف مقامات پر ویتنامی تاریخ کو مختلف آرائشی اشیاء کے ذریعے اجاگر کیا گیا ہے۔
یہاں آپ کو مصنوعی سمندر، قدرتی آبشار اور 4D سے 5D تک سینما بینی کا لطف لیتے نوجوان نظر آئیں گے۔

ویم سیٹ

کبھی اس جگہ مینگروز کے جنگلات تھے۔ یونیسکو کی جانب سے World Biological Reserve قرار دیا گیا۔ اس ایکو ٹورسٹ سائٹ کے اردگرد چار دریا بہتے ہیں۔ یہاں پرندوں کی مخصوص پناہ گاہ بنائی گئی ہے جس میں کئی سو نایاب پرندے دکھائی دیتے ہیں۔ اگر آپ نے لومڑی نما سیاہ چگادڑیں (Black Flying Fox) کو پھل کھاتے دیکھنا ہو تو یہاں ضرور جایئے

Cu Chi Tunnels

ہو چی من سٹی کی کو چی سرنگیں بھی دنیا میں نایاب اور دلکش تصور کی جاتی ہیں۔ یاد رہے کہ ویتنام کی طویل جدوجہد آزادی کے دوران حریت پسندوں نے سرنگوں کا یہ جال بچھایا تھا۔ ان کشادہ سرنگوں میں یہ حریت پسند نہ صرف ملاقاتیں کرتے بلکہ وہیں پر مسلح جدوجہد کے لئے منصوبہ بندی، مشاورت اور تیاری کی جاتی تھی۔

The Remnants War

ان باقیات جنگ میوزیم کو امریکہ کا نمائشی ہال بھی کہا جاتا ہے۔ یہ 1975ء میں تعمیر کیا گیا۔ جیسی کہ تفصیل معلوم ہوئی ہے امریکہ کے ساتھ جنگ کی یادگار اشیاء یہاں رکھی گئی ہیں ان میں جنگی سامان، تصاویر اور اہم واقعات کی ویڈیوز اور تصاویر بھی دیکھی جا سکتی ہیں۔

Reunification Palace

اسے انضمام محل کہا جاتا ہے۔ دراصل جنوبی اور شمالی ویت نام کے باضابطہ انضمام کے بعد ایک متحدہ مملکت کے وجود میں آنے کی یادگار ہے۔ ہو چی من سٹی آنے والا شاید ہی کوئی ایسا سیاح ہو جو اس تاریخی عمارت کو دیکھنے نہ آتا ہو۔ یہ پانچ منزلہ عمارت ہے جس میں 100 کے لگ بھگ کمرے ہیں۔ اس محل کی تزئین و آرائش قابل دید ہے۔

Saigon Botanical Garden

اس باغ میں دنیا بھر کے نادر و نایاب پودوں اور جانوروں کو دیکھا جا سکتا ہے۔ یہاں بہت سے ایسے جانور بھی موجود ہیں جن کی نسل دنیا بھر میں معدومی کے خطرے سے دوچار ہے۔ ان میں دریائی گھوڑے، جنوبی امریکی چیتا، افریقی شتر مرغ Flamingo، خاص قسم کے بندر اور زرافہ شامل ہیں۔

National Park

شہر سے 150 کلومیٹر دور اس شاندار جگہ پر سیاحوں کے لئے دلکشی کے کئی سامان ہیں مثلاً معلوم ہوئی سے دلچسپی رکھنے والوں کے لئے بہترین مواد، چند پرندے جن میں سرخ پروں والے چکور، لق لق، گینڈے اور ہاتھی وغیرہ اور آبی ایڈونچر کا بھرپور نظارہ بھی۔
غرضیکہ ہو چی من سٹی بھی دنیا کی ایسی ہی حیرت انگیز جگہوں میں سے ایک ہے جہاں جا کے سیاح بہت جلد لوٹنا نہیں چاہتا۔

گھریلو باغ لگائیے

سبزیوں کی بہار آجائے گی

مسز رضوان طارق

گھریلو باغبانی یعنی کچن گارڈننگ کا تصور حسین سہی مگر ہمارے یہاں اس کا رواج پختہ نہیں ہوا ہے۔ روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی اور ذخیرہ اندوزی کر کے آڑھتیوں اور سبزی فروشوں کی بلیک میلنگ کے نرغے سے نکلنے کا ایک ہی راستہ ہے اور وہ یہی ہے کہ اپنے لئے سبزیاں خود اگائی جائیں۔

گھریلو سطح پر کی گئی باغبانی آلودگی سے پاک ہوتی ہے۔ گھریلو بجٹ بھی توازن میں رہتا ہے۔ بہت سی خطرناک بیماریوں سے اسی طرح بچاؤ بھی ہوتا ہے۔ زرعی و طبی ماہرین کے مطابق بیماریوں کی شرح میں روز بہ روز اضافے کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ایک تو ہم سبزیاں بہت کم استعمال کرتے ہیں اور دوسرے جو کرتے ہیں ان میں زیادہ تر گندے پانی اور زہریلے کیمیکلز پر مشتمل ادویات کے ذریعے کاشتکاری کی جاتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں سالانہ فی کس سبزیوں کا استعمال 50 کلو گرام ہے جبکہ دیگر ملکوں میں ہر شخص سالانہ اوسطاً 105 کلوگرام سبزیاں استعمال کرتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہر شخص کو سال بھر میں 73 تا 80 کلوگرام سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔ یہ اچھی صحت کے لئے ضروری ہے۔

سبزیوں کے معیار کی پہچان کیا ہے؟

حقیقت یہ ہے کہ ہمارے ہاں کئی شہروں میں سیوریج کے گندے پانی اور صنعتوں کے آلودہ زہریلے پانی سے سبزیاں کاشت کی جاتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق ان سبزیوں کے استعمال سے جسم میں ہارمونز کے توازن میں بگاڑ، اعصابی، گردوں اور جگر کی بیماریوں میں اضافہ۔ حتیٰ کہ سرطان ہونے کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔

ایسی سبزیوں کی پہچان یہ بتائی گئی ہے کہ انہیں صبح خریدیں تو فریج میں رکھنے کے باوجود شام تک یا دوسرے روز ان کی رنگت خراب ہوجاتی ہے یا ان پر پھپھوند لگ جاتی ہے۔ عمر رسیدہ افراد کہتے ہیں کہ ماضی میں سبزیوں کا ایسا ذائقہ بھی نہیں تھا۔ اس کی بڑی وجہ کیمیائی فضلے سے آلودہ پانی اور مصنوعی کھاد کی مدد سے سبزیوں کو کاشت کیا جاتا ہے۔

ماہرین غذائیت کی رائے کے مطابق

معروف ماہر غذائیت اقراء خان، فائزہ عبدالرب، روحینہ حسین اور کرن زہرا اس نکتے پر دو رائے نہیں رکھتیں۔ ان سب کا کہنا ہے کہ کیمیائی کھاد سے کاشت کی جانے والی سبزیاں دھونے سے بھی زہریلے اثرات سے پاک نہیں ہوتیں۔ اگر گھر میں صحن یا دالان نہیں تو کسی بھی کونے میں چند گملے رکھ کر باغبانی کا آغاز کرلیجئے یہ جمالیاتی حسن کے ساتھ ساتھ صحت کی ضامن بھی ہوتی ہیں۔

روف گارڈن آراستہ کیجئے

فلیٹوں یا مکانوں کی چھتوں کا بہترین استعمال یہی نہیں کہ آپ ولیمے، عقیقے یا سالگرہ کی تقاریب باآسانی منعقد کر سکتے ہیں۔ چھتوں پر باغبانی 600 قبل از مسیح کی رومن تاریخ اور گیارھویں صدی عیسوی میں مصر میں بھی ہوتی رہی ہے۔ مصر میں جب 14 منزلہ عمارتیں بننا شروع ہوئیں تو اس وقت بھی چھتوں پر باغبانی کو فروغ دیا گیا تھا۔ چھتوں کی منڈیروں پر ناکارہ برتنوں، گملوں اور فالتو اشیاء میں پودینہ، ہری مرچ، ٹماٹر، دھنیا، تلسی اور کچھ بیلیں اگائی جاسکتی ہیں۔ یہ چھتوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے کا عمدہ پہلو ہے۔

چھتوں کے باغ کریں گھر کو ٹھنڈا

چھتوں پر سبزہ اگانے سے موسمی اثرات میں ردوبدل کیا جاسکتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق کسی عمارت کی چھت پر پودے لگا دینے سے مکان کے درجہ حرارت میں 6.3 سے 11.6 سینٹی گریڈ تک کمی کی جاسکتی ہے۔ سورج کی تپش پکی عمارتوں اور کنکریٹ کے استعمال سے زیادہ ہوجاتی ہے۔ اسے کم کرنے کے لئے روف گارڈن یعنی چھتوں پر پودوں کی سجاوٹ کرنا اچھا ہے۔

قدرتی کھاد گھر میں بنائیے مگر کیسے؟

اکثر ہم جب پودے نرسری سے خرید کر لاتے ہیں تو وہ بظاہر ہرے بھرے ہوتے ہیں مگر گھر آنے کے بعد چند روز ہی میں مرجھا جاتے ہیں۔ دراصل نرسریوں میں ماہر باغباں ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ مختلف کھادوں کا استعمال کرتے ہیں جو ہم اور آپ اکثر نہیں کرتے لیکن گھر میں استعمال شدہ چند اشیاء جن میں سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے، انڈوں کے خول، پرانی سبزیاں، پھل، استعمال شدہ چائے کی پتی، بچے ہوئے کھانے، درختوں کے پتے، گھاس پھوس، مرغیوں اور پرندوں کی بیٹ کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

یونیورسٹی آف میری لینڈ (امریکہ) کی ویب سائٹ سے مدد لیجئے

اگر آپ گھروں میں باغبانی کے بنیادی نکات سیکھنا چاہتی ہیں تو یونیورسٹی کی توسیعی سروس کی ویب سائٹ پر اپنے گھر اور باغیچے کا نقشہ پوسٹ کیجئے اور اس نیٹ ورک میں شامل ہوجائیے۔ آج انٹرنیٹ پر گھریلو اور چھت پر باغبانی کے حوالے سے بہت سا مواد اور تصاویر موجود ہیں۔ کسی بھی آن لائن سرچ انجن پر تھوڑی سی تلاش کے بعد چھتوں پر باغبانی اور فارمنگ کے بارے میں بہت سی معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ انٹرنیٹ پر کچن گارڈننگ لکھ کر Search کیجئے آپ کو نہ صرف بہترین معلومات ملیں گی بلکہ یہ احساس بھی ہوگا کہ اس کام میں آپ اکیلے نہیں ہیں۔ پوری دنیا میں کچن گارڈننگ نہایت مقبول ہے۔ یہاں آپ یورپ اور امریکہ کے باغبانوں کو دیکھیں گے جنہوں نے بہت امیر ہونے کے باوجود یہ صحت مند مشغلہ اپنا رکھا ہے۔ وہ صحت مند نامیاتی یعنی کیمیائی ادویات اور مصنوعی کھاد کے بغیر سبزیاں اگاتے ہیں اور اس سے دو مقاصد حاصل کرلیتے ہیں، ایک صحت بخش باکفایت غذا اور دوسرے روح کی سرشاری۔ آپ بھی تجربہ کیجئے یقیناً آپ کو بھی یہ فوائد حاصل ہوں گے۔

ینگز مایونیز... ہری چٹنی کے ساتھ

اجزاء:

ینگز مایونیز	:1 کپ
ہرا دھنیا	:آدھا گڈی
پودینہ	:چوتھائی گڈی
ہری مرچ	:3 عدد (درمیانہ سائز)
املی کا پانی	:چوتھائی کپ
نمک	:حسب ذائقہ

ترکیب:

ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچ کو املی کے پانی کے ساتھ اچھی طرح گرائنڈ کر کے ہری چٹنی تیار کرلیں اور ینگز مایونیز شامل کر کے مزید گرائنڈ کرلیں۔ لیجئے زبردست چٹخارے دار مایو ہری چٹنی سموسے اور پکوڑوں کا ذائقہ بڑھانے کیلئے تیار ہے۔

(نوٹ: ہری چٹنی کو اپنے گھریلو طریقے سے بھی بنا سکتے ہیں۔)

ینگز مایونیز... کیچپ کے ساتھ

اجزاء:

ینگز مایونیز	:1 کپ
کیچپ	:آدھا کپ
Hot Sauce	:2 چمچ
دکنی مرچ (پسی ہوئی)	:چوتھائی چائے کا چمچ

ترکیب:

تمام اجزاء کو ینگز مایونیز میں اچھی طرح مکس کرلیں۔ لیجئے مایو چپ تیار ہے۔ ینگز مایو چپ کو تمام فرائیڈ آئٹمز مثلاً پکوڑے، سموسے، رولز اور باربی کیو کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔

دفعتاً عاصم پر وہ لمحہ وارد ہوگیا۔ اس نے دیکھا کہ اردگرد لاشیں پڑی ہیں۔ حنوط شدہ لاشیں۔ ڈھلکے چہرے، سوجی ہوئی آنکھیں، لٹکے ہوئے ہونٹ، چاروں طرف موت کی رینگتی ہوئی جھریاں۔ بے حسی کی چمٹی ہوئی جونکیں اور سدا کی پھٹکار ہی پھٹکار۔

پھر دفعتاً اسے خیال آیا میں، میں بھی تو انہی میں سے ہوں! کیا میں بھی!

دور، بادل کی گرج سن کر شیخ بلاول چمڑے والے چونکے۔ ان کے لٹکے ہوئے ہونٹوں میں لہری پیدا ہوئی۔ حقارت بھری لہر۔ آج گرجنے لگا؟

انہوں نے آسمان کی طرف دیکھ کر ناک چڑھائی۔

روز ہی گرجتا ہے! ارجمند لوہے والے کے چہرے کی شکنیں یوں ابھریں سمٹیں، جیسے لوہے کی سلاخوں بھرا ٹرک الٹ گیا ہو۔

چمڑے کے اسٹاک پڑے پڑے گل رہے ہیں۔ شیخ بلاول نے ہونٹوں کی تھوتھنی بنا کر موسم کا مذاق اڑایا۔

حاجی امان اللہ موسم سے بے نیاز چپ چاپ بیٹھا دانتوں میں خلال کرنے میں مصروف تھا۔ چہرے پر گراں باری اور بے تعلقی کے ایسے ڈھیر لگے ہوئے تھے جو سیری اور شکم پری ہی پیدا کرسکتی ہے۔

خیر مرزا کے گالوں پر قرض کی چیونٹیاں رینگ رہی تھیں۔ وہ مال کے نئے کنسائنمنٹ کا حساب لگانے میں کھویا ہوا تھا۔

وہ چاروں عاصم کے ساتھی تھے، دوست تھے، لیکن وہ چاروں کسی کے ساتھی نہ تھے، کسی کے دوست نہ تھے، حتیٰ کہ ہر کوئی خود سے بھی بیگانہ ہوچکا تھا۔ افراط کا اژدھا رشتوں کو نگل چکا تھا۔ اس روز عاصم نے انہیں لنچ پر مدعو کیا تھا اور کھانا کھانے کے بعد وہ آرام دہ کرسیوں پر بیٹھے باتیں کررہے تھے کہ دفعتاً عاصم پر وہ لمحہ وارد ہوگیا۔ دفعتاً جیسے وقت رک گیا۔ ہر سیکنڈ کا دورانیہ منٹ کے برابر ہوگیا۔ گردوپیش پر سلوموشن طاری ہوگئی۔ چہرے اسٹل کلوزاپس میں بدل گئے۔ چاروں ساتھی عاصم کی نگاہ میں ننگے ہوگئے۔

پتہ نہیں ایسا کیوں ہوتا ہے، لیکن ایسا ہوتا ہے کہ زندگی کے لمحات کی مالا میں دفعتاً جانے، بے وجہ ایک منور منکا آجاتا ہے۔ اس لمحے میں چیزوں اور شخصیتوں سے مانوسیت کا پردہ اٹھ جاتا ہے اور چونکا دینے والی حقیقتیں بھیانک شکل میں سامنے آکھڑی ہوتی ہیں۔

عاصم نے دیکھا کہ اس کے گرد لاشیں پڑی تھیں۔ حنوط شدہ لاشیں۔

دفعتاً اسے خیال آیا میں بھی تو ان ہی میں سے ہوں۔ کیا میں بھی ایک لاش ہوں اور وہ باتھ روم کے آئینے کی طرف بھاگا۔

پندرہ برس پہلے عاصم کارونٹ کیمیکلز فیکٹری کی مزدور کالونی میں احمد علی کریانے کی دکان پر منشی کی حیثیت سے ملازم تھا۔ اسٹاک منگوانا اور فروخت کا حساب کتاب رکھنا اس کے فرائض میں شامل تھا۔

پہلے چھ ایک مہینے تو وہ بڑے اطمینان سے اپنے کام میں منہمک رہا۔ پھر جیسے جیسے اس پر کاروبار کے بھید کھلتے گئے، ویسے ویسے ایک بے نام سی بےچینی پیدا ہوتی گئی، بڑھتی گئی۔

جب وہ دیکھتا کہ شیخ احمد علی زیادہ منافع کمانے کی ہوس میں ضروری اشیاء کا توڑا پیدا کردیتا ہے اور کالونی کے مزدور ضروریات کے حصول کے لئے کس قدر مضطرب ہوتے ہیں تو اس کے دل میں غصہ ابھرتا۔ جی چاہتا کہ مزدوروں کے سامنے شیخ احمد علی کا بھانڈا پھوڑ دے، بآواز بلند اسے گالیاں دے اور موراور قسم کی گالیاں اور حساب کتاب کی کتابیں شیخ کے منہ پر مار کر دکان سے باہر نکل جائے۔ اسے مزدوروں سے دلی ہمدردی تھی۔

ایک طرف فیکٹری کے مالک انہیں بے وقوف بنانے میں مصروف تھا۔ دوسری طرف فیکٹری کے اہلکار ان پر رعب جمانے کی لذت میں مدہوش تھے۔ تیسری طرف ان کے اپنے لیڈر ذاتی مفاد کے لئے انہیں استعمال کررہے تھے اور چوتھے کالونی کے دکاندار خود پیدا کردہ مہنگائی سے لوٹ رہے تھے۔

کئی مرتبہ اسے خیال آتا کہ فیکٹری کے رابطہ افسر سے مل کر شیخ احمد علی کی ذخیرہ اندوزی کی شکایت کرے۔ اس نیت سے وہ دو ایک مرتبہ ناظم کے پاس گیا بھی لیکن بات کرنے کی ہمت نہ ہوئی۔ اس لئے لوٹ آیا۔

ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ ناظم نے اسے پکڑ لیا۔ کہنے لگا بولو کیا کہنا چاہتے ہو؟ اس پر عاصم کے اوسان خطا ہوگئے۔ شکایت کرنے کی ہمت نہ پڑی، لیکن اتفاق سے ایک بات سوجھ گئی۔ بولا جناب! میں شیخ احمد علی کریانہ فروش کی دکان پر منشی ہوں۔ اگر آپ کالونی میں مجھے ایک دکان الاٹ کردیں تو میں اس بات کا ذمہ لیتا ہوں کہ مزدوروں کو بازار سے سستی چیزیں فراہم کروں گا۔

ناظم ہنس کر بولا تم بازار سے چیزیں خریدو گے، کالونی میں لاکر بازار سے سستی کیسے بیچو گے؟

جناب یہ ہوسکتا ہے! عاصم نے کہا۔

تم اس کی گارنٹی دو گے؟

جناب مجھے تین مہینے کے لئے دکان دے دیجئے۔ اس دوران میں اگر بھاؤ سے متعلق ایک بھی شکایت ہو تو الاٹمنٹ منسوخ کردیجئے۔

اس روز ناظم اچھے موڈ میں تھا۔ سوچا چلو آزما دیکھو، اس میں کیا ہرج ہے، چنانچہ یوں عاصم کو کالونی میں ایک دکان مل گئی اور ناظم نے اعلان کردیا کہ اگر دکان سے چیزیں بازار کی نسبت سستی نہ ملیں تو ہم سے شکایت کی جائے۔

عاصم نے کہنے کو تو بات کہہ دی لیکن تفصیلات پر کبھی نہ سوچا تھا۔ اب دفعتاً اس پر ایک ذمہ داری آپڑی، تو بیچارہ سوچ سوچ کر پاگل ہوگیا کہ کون کون سی چیز اسٹور کے لئے منگوائے، کہاں سے منگوائے جو وہ بازار سے کم قیمت پر فروخت کرسکے۔

عاصم کے دوست ریاض نے اس کی ہمت بندھائی بولا مرا کیوں جاتا ہے تو! میں تیرا بازو بنوں گا۔ اللہ کا نام لے کر کام تو شروع کر! نیک نیتی سے کام کیا جائے، تو اللہ خود اسباب پیدا کردیتا ہے۔

پھر وہ دونوں کام پر جت گئے۔ سب سے پہلے انہوں نے گھی فیکٹری سے براہ راست بناسپتی گھی کے ڈبے منگوائے اور انہیں ایکس فیکٹری پرائس پر بیچ دیا۔ دیکھتے ہی دیکھتے سینکڑوں ڈبے بک گئے۔ یہ ڈبے فیکٹری سے بڑے بڑے لکڑی کے بکسوں میں بند ہوکر آتے تھے۔ انہوں نے بکس بیچ دیئے۔ یہی ان کا منافع تھا پھر انہوں نے اعلان کردیا کہ جو شخص اسٹور سے گھی کا ڈبا خریدے اس پر لازم ہوگا کہ ڈبا خالی ہونے پر اسٹور میں واپس دے جائے۔ یوں اسٹور میں خالی ڈبے جمع ہونے شروع ہوگئے جو وہ گھی فیکٹری کے ہاتھ بیچ دیتے۔

گھی کے ڈبوں کی سیل چل نکلی تو انہوں نے چائے کے ڈبے منگوانے شروع کردیئے اور چند ہی دنوں میں گھی کے ڈبوں اور چائے کے پیکٹوں کی مانگ اس حد تک بڑھ گئی کہ گردونواح کی کالونیوں سے خریدار آنے لگے، اس پر گھی اور چائے کی فیکٹری نے انہیں خصوصی کمیشن دینا شروع کردیا۔ ساتھ ہی عاصم کے کہنے پر انہوں نے اسٹور پر بڑے بڑے بورڈ آویزاں کردیئے اور ان بورڈوں کا ماہوار کرایہ دینے لگے۔ یوں باقاعدہ آمدنی کی صورت پیدا ہوئی اور ایکس فیکٹری پرائس پر فروخت کرنے کی رسم پکی ہوگئی۔

اسٹور چل نکلا۔ پھر بھی عاصم ہر وقت سوچتا رہتا کہ کون سی نئی چیز ہے جسے وہ کم قیمت پر بیچ سکتا ہے! کچھ دنوں بعد انہوں نے تمام مصالحہ جات خریدے اور انہیں ہتھ چکی میں پسوا کر اسٹور میں رکھ لیا۔ پھر دیہات سے مرغی اور انڈوں کا انتظام کیا۔ جنگل سے خالص شہد منگوا کر بوتلوں میں بھرلیا۔ یوں آہستہ آہستہ ان کا اسٹور مختلف چیزوں سے بھرتا گیا اور صرف تین مہینے میں انہیں اتنی کامیابی ہوئی کہ ناظم نے دکان کی الاٹمنٹ کو پکا کردیا اور ساتھ ہی عاصم کو ایک رہائشی کوارٹر بھی دے دیا جہاں وہ اپنی بیوی عائشہ اور تینوں بچوں جاوید، نوید اور ارشی کو کالونی میں لے آیا۔

(جاری ہے)

غزل اِس نے چھیڑی

محسن نقوی

میں نے اس طور سے چاہا تجھے اکثر جاناں
جیسے مہتاب کو بے انت سمندر چاہے
جیسے سورج کی کرن سیپ کے دل میں اترے
جیسے خوشبو کو ہوا رنگ سے ہٹ کر چاہے
جیسے خوابوں میں خیالوں کی کماں ٹوٹتی ہے
جیسے بارش کی دعا آبلہ پا مانگتے ہیں
میرا ہر خواب میرے سچ کی گواہی دے گا
وسعت دید نے تجھ سے تیری خواہش کی ہے
میری سوچوں میں کبھی دیکھ سراپا اپنا
میں نے دنیا سے الگ تیری پرستش کی ہے
خواہش دید کا موسم کبھی دھندلا جو ہوا
نوچ ڈالی ہیں زمانے کی نقابیں میں نے

محبؔ عارفی

وہ ظالم میری دنیوی پہ مائل کچھ تو ہوتا ہے
وہ دریا زینت آغوش ساحل کچھ تو ہوتا ہے
مرا سایہ جہاں پڑ جائے کٹ جاتی ہے دھوپ اس کی
مرے ذرے کا وہ خورشید قائل کچھ تو ہوتا ہے
مگر رہنے بھی دے موجود از خود رفتگی مجھ کو
مری موجودگی سے ناز غافل کچھ تو ہوتا ہے
کوئی بازو نہ ہوگا آرزو کا طوق ہی ہوگا
بلا سے میری گردن میں حمائل کچھ تو ہوتا ہے
مری تاب نمو کچھ ایسی لایعنی نہیں یعنی
وہ خار و خس سہی دنیا کو حاصل کچھ تو ہوتا ہے
محبؔ دل کھول کر پہنچا دیا ہے سطح تک تہہ کو
غزل سے منکشف آخر مرا دل کچھ تو ہوتا ہے

نسیم انصاری

شگفتہ پھولوں کی خوشبو سے مجھ کو رغبت ہے
صبا کی مست خرامی سے مجھ کو الفت ہے
ہزار بار بھی دیکھو تو جی نہیں بھرتا
طلوع مہر منور میں کتنی ندرت ہے
مرا مقام نہ دوزخ ہے اور نہ جنت ہے
میں آدمی ہوں زمیں کی مجھے ضرورت ہے
کوئی بھی شئے ہو میں اس کو برا نہیں کہتا
کسی بھی شئے کی برائی سے مجھ کو نفرت ہے
ہر اک وجود یہاں اپنے آپ میں ہے فرد
ہر ایک فرد کی اس زندگی میں قیمت ہے
ہزار رنگوں سے مل کر بنی ہے یہ دنیا
ہر ایک رنگ میں اک دلکشی کی صورت ہے
بڑی عجیب تمہاری یہ وجہ نفرت ہے
کہ تم سے قدرے الگ میرے رخ کی رنگت ہے

تقریب پذیرائی اور سالگرہ کی روئیداد

محمد ابراہیم جوہو...
ایک صدی کی آواز، ایک اسکالر کی خدمات کا اعتراف

سندھی زبان کے ایک سو کتابوں کے مصنف ابراہیم جوہو سے ہر کوئی واقف نہیں مگر سندھ کے تعلیمی اداروں اور خاص کر سندھ مدرستہ الاسلام نے ان کی خدمات کو یاد رکھا ہے۔ گذشتہ دنوں اس گوشہ نشین ادب نواز اور مایہ ناز ہستی کی سوانح عمری کی تقریب رونمائی منعقد ہوئی۔ اس تقریب کی خاص بات یہ تھی کہ اس تصنیف کا انگریزی ترجمہ ڈاکٹر امجد سراج میمن اور سندھی ترجمہ سلیم میمن نے کیا۔ سید مظہر جمیل کی یہ تصنیف ابراہیم جوہو کی تعلیمی خدمات ہی کا احاطہ نہیں کرتی بلکہ ان کی سیاسی تحریکوں کے پس منظر سے متعلق تحریروں اور متعدد طلباء کی کردار سازی اور تربیت سے متعلق دستاویزی معلومات یکجا کی گئی ہیں۔

اس تقریب سے مہتاب اکبر راشدی، ڈاکٹر سلیم میمن، مظہر الحق صدیقی اور انور ابڑو نے شاندار الفاظ میں اس زندہ لیجنڈ کی خدمات کا اعتراف کیا۔ ممتاز اسکالر نے فارغ التحصیل ہونے والے متعدد طلباء اور آج کے کامیاب لوگوں کے ساتھ کیک کاٹا اور سنہرے دور کی یادوں کا تذکرہ جاری رکھا۔

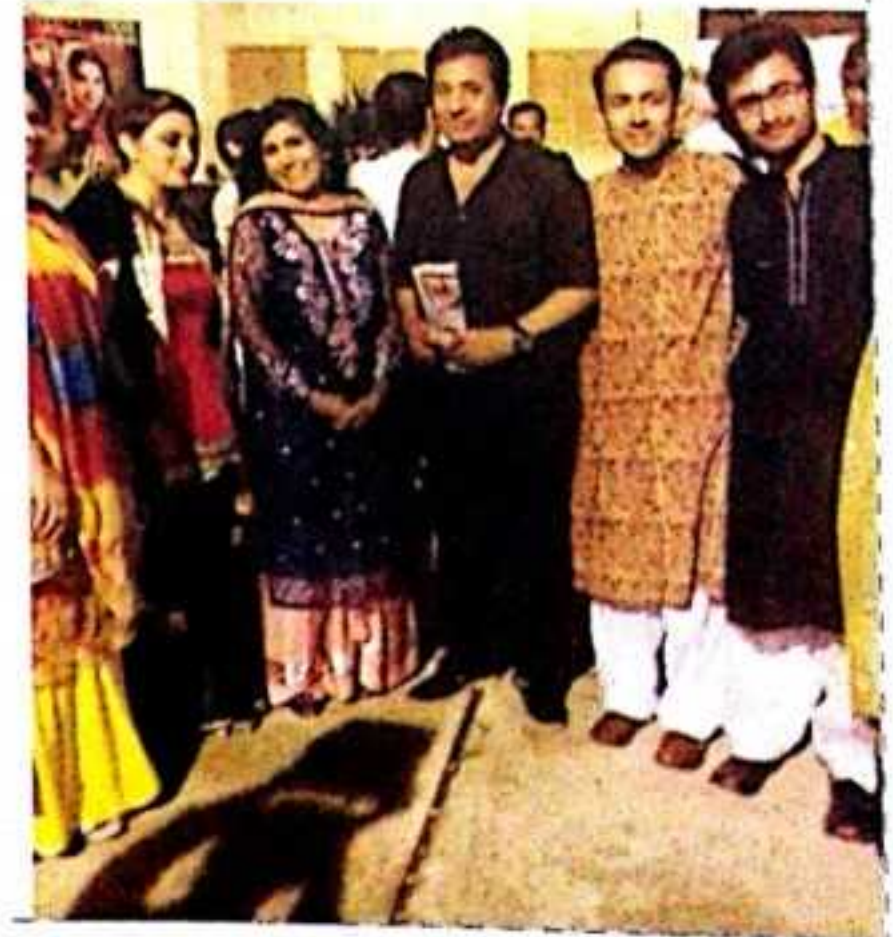
بن روئے کے ہیرو نے منائی ہنستے کھیلتے اپنی سالگرہ

بن روئے اور رانگ نمبر کے اداکار و ہدایت کار ہمایوں سعید اور یاسر نواز کی فلمیں عیدالفطر پر ساتھ ساتھ ریلیز ہوئی تھیں۔ دونوں نے اپنی اپنی فلموں کی تشہیری مہم کے لئے بھرپور کام کیا اور دونوں کی فلموں کا پڑوسی ملک کی بڑی فلم بجرنگی بھائی جان سے کانٹے کا مقابلہ رہا۔ پاکستانی فلمیں بھی ناظرین میں سراہی گئیں۔

گذشتہ دنوں دونوں فلموں کے علاوہ آنے والی پاکستانی فلموں کے ہدایت کاروں، بلال لاشاری، اسدالحق، یاسر نواز، شہزاد کشمیری اور دیگر نے اپنے ہیرو ہمایوں سعید اور یاسر نواز کی سالگرہیں منائیں۔ حیرت انگیز انکشاف اس روز ہوا کہ 25 جولائی یاسر نواز اور ہمایوں دونوں کی سالگرہ کا دن ایک ہے۔ یاسر نواز کے لئے یہ فلم ہدایت کاری کے کیریئر کا کامیاب ترین تجربہ ثابت ہوئی اور مومنہ درید کی فلم بن روئے تنقید کے باوجود بکس آفس پر کامیاب رہی یوں ان دونوں کا جشن سالگرہ اپنی نوعیت کی شاندار تقریب رہی۔

ستاروں کی جھرمٹ میں منٹو کی پذیرائی

سرمد سلطان کھوسٹ نوجوان ہدایت کار کی فلم ''میں منٹو'' کی تعارفی تقریب میں کراچی اور لاہور کے متعدد ڈرامے اور فلمی ستاروں نے شرکت کی۔ یہ فلم پاکستانی ہی ہے اور کچھ حیرت نہیں کہ ماہ ستمبر پاکستانی فلموں کے احیا کا بہترین اور حیرت انگیز حد تک پر رونق مہینہ ہوگا کیونکہ یہ فلم 11 ستمبر کو ریلیز ہونے جارہی ہے۔ یہ پرچہ جب تک آپ کے ہاتھوں میں ہوگا۔ ادب عالیہ سے متعلق ہی نہیں فلم سے وابستہ فنکاروں اور ہنرکاروں کے لئے خوش آئند تجربہ ہوگا۔ سرمد نے ڈالڈا کا دسترخوان سے گفتگو کرتے ہوئے اپنی اس کاوش کو آرٹ مووی قرار دیا اور مارکیٹ میں منظر عام پر آنے والی دوسری کمرشل فلموں کے لئے بھی نیک خواہشات کا اظہار کیا۔ سرمد کے والد سینئر اداکار عرفان کھوسٹ نے اس موقع پر اپنے ہدایت کار بیٹے کی تخلیق کو بے حد سراہا۔ یاد رہے کہ اس فلم کی کاسٹ میں ماہرہ خان، ثانیہ سعید، سرمد سلطان کھوسٹ، صبا قمر اور ہمایوں سعید شامل ہیں اور یہ ماہرہ خان کی دوسری پاکستانی فلم ہے جو چند ماہ کے توقف سے ریلیز ہونے جارہی ہے۔

لوک ورثہ اور ہیر رانجھا کی نمائشی تقریب

ہدایت کار و اداکار اعجاز درانی نے پاکستانی فلمی صنعت کے سنہرے دور میں رومانوی داستان ہیر رانجھا پر فلم بنائی اور اس وقت کی فلم کے متعدد ذہین ہستیوں کو پردے پر یکجا کیا مثلاً اداکاروں کی صف میں خود اعجاز درانی اور فردوس تھے، موسیقار خورشید انور، گلوکاروں میں مادام نورجہاں، آئرن پروین، مسعود رانا اور اسی طرح کئی اور ہستیاں پیش پیش رہیں۔

اسلام آباد کے سرکاری ثقافتی ادارے لوک ورثہ نے ایک پرشکوہ تقریب میں اداکار اعجاز درانی، فلم کے پروڈیوسر مسعود پرویز اور ہدایت کار سید نور کو خراج تحسین پیش کیا۔ مہمان خصوصی اعجاز درانی نے پچھلے دور کی فلمسازی اور ہدایت کاری کی دلچسپ روئیداد سنائی اور آج کے نوجوان ہدایت کاروں کی فلموں کو بھی سراہا۔ اسی طرح سید نور نے بھی فلمی منظرنامے اور پکچرائزیشن کی تکنیک پر دلچسپ تجربات شیئر کئے۔ اس موقع پر مادام نورجہاں کے سدا بہار گیتوں کو بھیگی آنکھوں سے سنا اور شریک محفل انہیں گنگناتے رہے۔

ریویوز

Books

بحرتنہائی

مصنف: الیکساندر بیلیاف
ترجمہ: نجم الحر بٹ
صفحات: 230
قیمت: 795
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، 25 شاہراہ پاکستان، لاہور

شاید انسان زمانہ قدیم سے ایسے خواب دیکھ رہا ہے کہ وہ پانی میں بھی ایسی ہی زندگی گزار سکے جیسی وہ ہوا کے سمندر میں گزارتا ہے۔ یہ ناول اسی خواب کی کہانی ہے۔ اس نوع کی کہانیوں اور ناولوں کو سائنس فکشن میں شمار کیا جاتا ہے۔ ان سے پہلے ایسے ہی تصور پرمبنی ایک کہانی روسی شہر سینٹ پیٹرز برگ سے شائع ہونے والے ایک اخبار میں قسط وار شائع ہوتی رہی لیکن اسے کوئی گمنام مصنف لکھ رہا تھا۔ تاہم بیلیائف نے اس کہانی کو ذرا مختلف کر کے بیان کیا ہے۔ لیکن مرکزی خیال وہی ہے جو پہلے فرانسیسی اور پھر روسی زبان میں سامنے آیا۔ کہانی بے حد دلچسپ اور قابل مطالعہ ہے۔ ڈاکٹر نجم الحر بٹ کا ترجمہ بھی عمدہ ہے۔ وہ اس سے پہلے میخائل بلیگا کوف کے ناول ماسٹر اینڈ مارگریٹا کا ترجمہ بھی کر چکی ہیں۔ یہ کتاب نہایت عمدگی سے طبع کی گئی ہے۔

خاتون منزل

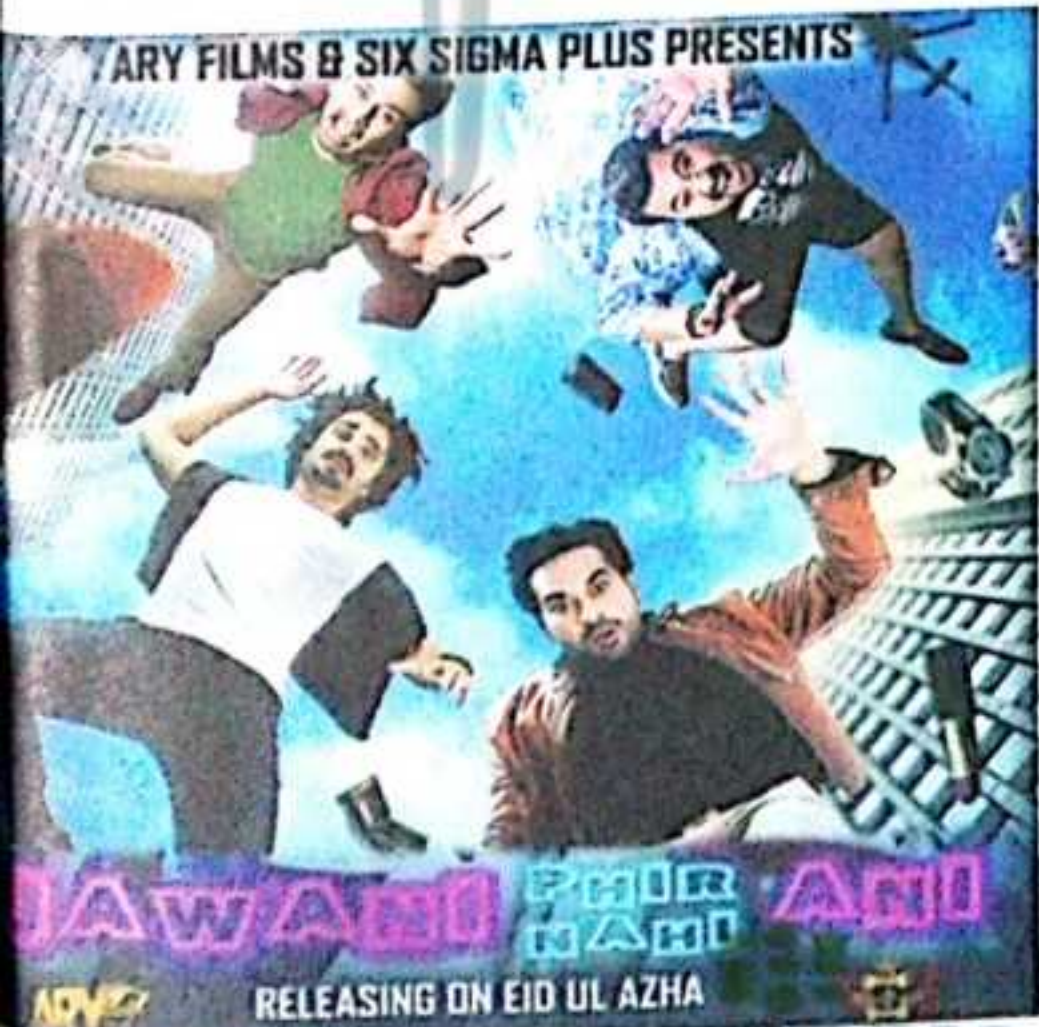
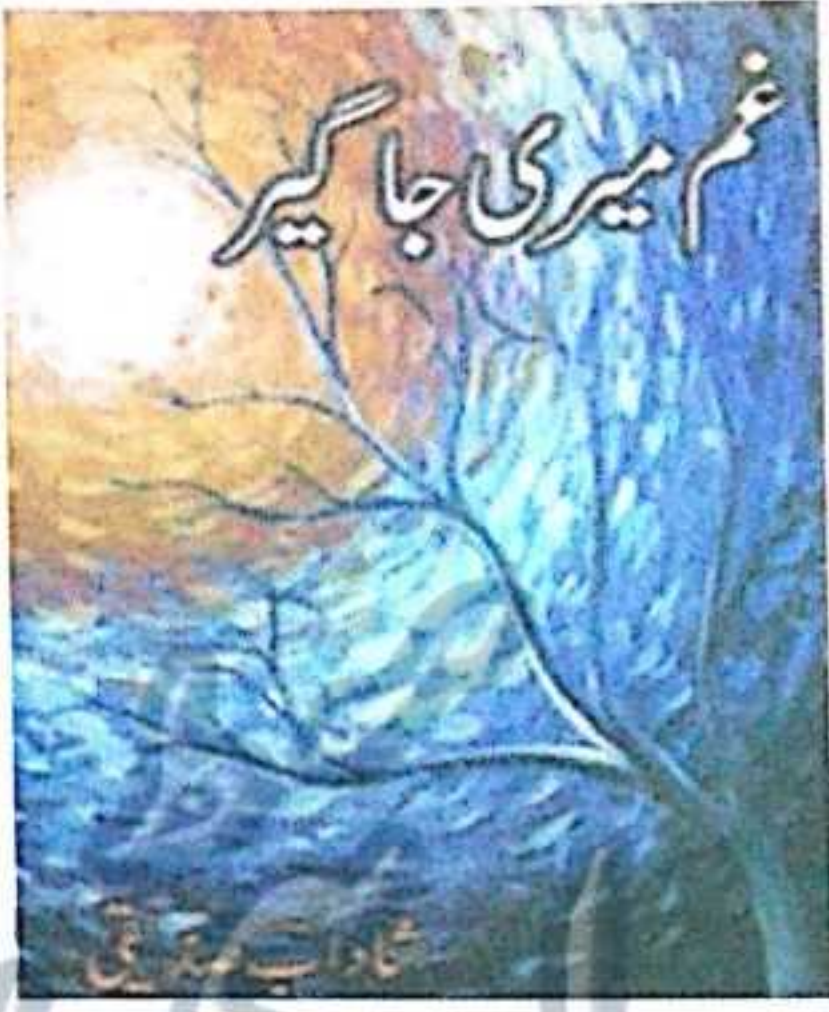
کاسٹ: بلال قریشی، شامل خان، گل رعنا، محسن گیلانی، فریحہ جبیں، کوثر صدیقی اور سلینا سپرا
تحریر: فصیح باری خان
ہدایت کار: مظہر معین

جس ڈرامہ سیریل میں قوی خان، شبیر جان، زیبا شہناز، فضیلہ قاضی، ارسہ غزل اور پروین اکبر جیسے باکمال اداکار موجود ہوں تو آپ ہی آپ اس چینل پر نگاہ ٹھہر جاتی ہے۔ فصیح باری خان ڈرائنگ روم کی کہانیاں لکھنے والے ڈرامہ نگار نہیں لیکن ان کے کرداروں میں انسانی نفسیات، مشاہدے، محرومیوں اور خواہشوں کی گرہ کھلتی ہے۔ خاتون منزل میں بسنے والے ہر کردار کا ایک مخصوص چہرہ دکھایا گیا ہے۔ ہر چہرہ ان آندھیوں کی داستان سنا رہا ہے جو شہروں میں صحرا کی تنہائیوں کو سمیٹ لائی ہے۔ یہ کردار بظاہر طنز و مزاح کی زبان بولتے ہیں لیکن سچی بات یہ ہے کہ یہ بڑے حوصلے والے لوگ ہیں جنہیں زندگی کے محاذ پر مالی تنگی اور جذباتی محرومی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے لیکن یہ روتے نہیں ہیں۔ ہنستے کھیلتے ہر وار سہہ رہے ہیں اور ہمیں خوش کرنے کا سامان مہیا کر رہے ہیں۔ ہدایات لاجواب ہیں۔ جو اداکار دوسرے کھیلوں میں سنجیدہ پرفارمنس دے رہے ہیں انہیں ہنستا کھیلتا دیکھ کے خوشی ہوتی ہے۔

Movies

جوانی پھر نہیں آنی

کاسٹ: حمزہ علی عباسی، احمد بٹ
ڈائریکٹر: ندیم بیگ
پیشکش: Six Sigma Plus

یہ امر نہایت خوش آئند ہے کہ پاکستانی نوجوانوں کی تخلیق کردہ فلموں نے سینما انڈسٹری میں حرکت کا سماں پیدا کر دیا ہے۔ حرکت کے ساتھ برکت والی مثال بھی اب حقیقتاً نظر آنے لگی ہے۔ کچھ ہدایت کاروں نے جنگ کو اپنا موضوع چنا مگر بیشتر سوشل، کامیڈی اور رومانوی مکتبہ فکر کے تحت فلمیں بنا رہے ہیں۔ یہ ہلکے پھلکے موضوعات اپنے اندر بڑی حد تک گہرائی اور گیرائی رکھتے ہیں۔ ''جوانی پھر نہیں آنی'' بھی سوشل کامیڈی اور رومانس سے بھرپور منظر ناموں پر مشتمل ہے۔ حمزہ علی عباسی کے رقص اور احمد بٹ کے شوخ جملے کہیں اور نہیں صرف اسی فلم میں آپ کو ملیں گے۔ اپنی پاکستانی فلم ہے جسے وقت نکال کے دیکھنا چاہیے۔

غم میری جاگیر

مصنف: شاداب صدیقی

صفحات: 240

قیمت: 300روپے

ملنے کا پتہ: بزم شاداب A-72 بلاک -H- نارتھ ناظم آباد، کراچی

ملاحت بھرا لہجہ، حسن لطافت کا جمالیاتی حسن، دردوغم کو سلیقے سے چھپا، اور تہذیبی و تمدنی رویوں کی عکاسی کیا کچھ ہے جو "غم میری جاگیر" میں موجود نہیں۔ مضامین عشق و محبت تو شاعری کا خاص مضمون ہوا کرتے ہیں اور یہ مجموعہ ان خوبیوں سے مالا مال کہا جاسکتا ہے۔ کتاب میں شاداب کے کلام کی شادابی کی سند دینے والوں میں امین جالندھری، ڈاکٹر شکیل احمد خان، اکرم کنجاہی اور شبیر نازش کے نام شامل ہیں۔

ماضی میں کلاسیکی اساتذہ کرام کی شاعری میں جیسا حسن لطف اور شعری ذوق ہوا کرتا تھا شاداب نے اسی روایتی و غنائی اسلوب سے فیض اٹھایا ہے۔ فرق صرف تخلیقی صلاحیت اور جمالیات سے پڑتا ہے۔ شاداب کا یہ دوسرا مجموعہ کلام آپ کے ہاتھوں میں ہے بلاشبہ کتاب عمدہ شائع ہوئی ہے۔

Drama

فروا کی ABC

کاسٹ: سونیا حسین، عدنان جعفر، احمد حسن، خالد انعم، ارسہ غزل

تحریر: آمنہ مفتی

ڈائریکٹر: سہیل جاوید

پروڈیوسر: معدیہ جبار

فروا کی ABC مزاح سے بھرپور ایک ایسی چلبلی لڑکی کی کہانی ہے جسے پڑھنے لکھنے کا بالکل بھی شوق نہیں ہے۔ اسے صرف تفریح کرنے کا شوق ہے جس کی وجہ سے وہ پڑھائی پر بالکل بھی دھیان نہیں دیتی، اس کے ساتھ ساتھ وہ انگریزی میں کافی کمزور ہے اور فیل ہو چکی ہے اسی لئے اس کے ماں باپ ایک ٹیوٹر کا بندوبست کرتے ہیں فروا اپنے جیسے میٹرک فیل لڑکے گوگی کو پسند کرتی ہے، اس سے شادی بھی کرنا چاہتی ہے اور اپنے ٹیوٹر سر مستنصر سے اپنی جان چھڑانا چاہتی ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ فروا پڑھائی سے کیسے جان چھڑائے گی؟ اس ڈرامائی سلسلے میں دلچسپ پہلو یہ بھی ہے کہ محنتی استاد اور شفیق والدین اولاد کی بہتری کے لئے کیسے کیسے اقدامات کرتے ہیں مگر اولاد لاابالی ہونے کے باعث خاطر خواہ نتائج نہیں دیتی مگر فروا کی زندگی میں ایک ٹرننگ پوائنٹ تو آئے گا وہ کیا ہوگا؟ یہ جاننے کے لئے دیکھتے رہئے فروا کی ABC ہر جمعرات 8 بجے صرف A-Plus ٹی وی پر۔

ہومن جہاں

کاسٹ: ماہرہ خان، شہریار منور اور عدیل حسین

ڈائریکٹر: عاصم رضا

یہ کہانی ہدایت کار عاصم رضا کی اپنی تخلیق کردہ ہے، جبکہ منظر نامے رشنا عابدی، اقتشال عباسی اور خود عاصم رضا کے تخیل کی پیشکش ہیں۔ فلم بول کے بعد ماہرہ خان کی یہ تیسری ایسی فلم ہے جو پاکستان کے نوجوانوں کے جذباتی مسائل کی عکاسی کرتی ہے۔ گیتوں، رقص اور رومینس سے بھرپور یہ شاہکار دیکھنا نہ بھولئے کیونکہ ڈراموں کے مقبول اداکاروں شہریار منور صدیقی، عدیل حسین اور ماہرہ نے یہاں بھی کامیابی کے جھنڈے گاڑھے ہیں۔ فلم کے بڑے پردے پر بھی یقیناً ان کی اداکاری شائقین کا دل موہ لے گی۔

ستاروں کی محفل

27 ستمبر

پاکستانی ڈرامہ انڈسٹری کی مایہ ناز اداکارہ عائشہ خان کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ عائشہ آپ کو سالگرہ مبارک ہو

برج حمل
21 مارچ تا 20 اپریل

تعلیم اور فنون لطیفہ سے وابستہ شخصیتوں کے لیے سعد مہینوں میں سے ایک ہے۔ تاریخ، روحانیت، سیاسیات اور تحقیق کرنے میں دل لگے گا۔ تھکاوٹ اور صحت کی خرابی کا بھی اندیشہ ہے۔ پیسے کے معاملے میں فراخ دلی کا مظاہرہ کریں گے۔ فلاحی کاموں میں دلچسپی بڑھے گی۔ غیر معمولی خواتین کو بھی کاموں پر کامیابی ہوسکتی ہے۔

برج ثور
21 اپریل تا 21 مئی

آپ کی قوت ارادی اور حقیقت پسند ہونا آپ کے حق میں جاتا ہے۔ جائیداد کی خرید و فروخت میں دلچسپی بڑھے گی اور ممکن ہے ستمبر کے وسط تک کوئی مکان یا دکان خریدنے کے امکان بھی ظاہر ہو جائیں۔ قانونی دستاویزات کا بغور جائزہ لیجیے گا اور اخراجات پر کنٹرول رکھیے ورنہ قرض لینے کی نوبت آجائے گی۔ ثور خواتین بے حد عملی ہوتی ہیں۔

برج جوزا
22 مئی تا 21 جون

خوش قسمتی سے آپ ہمہ صفت شخصیت کے حامل ہیں۔ مزاج کے ٹھہراؤ پر قدرت کا ہونا آپ کے بس کی بات نہیں لیکن غصے اور اشتعال سے معاملات بگڑ سکتے ہیں۔ صحافت، ایڈورٹائزنگ، تعلیم و تدریس اور سیلز مین شپ میں کامیابی ملے گی یعنی اگر آپ ان شعبوں میں کیریئر کا تعین کرتی ہیں تو حالات آپ کے حق میں جائیں گے۔

برج سرطان
22 جون تا 23 جولائی

آپ کی باریک بینی اور تحقیق رنگ لائے گی اور آپ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر کے اثرات بہت جلد دیکھیں گے۔ طبیعت میں غرور کا عنصر بڑھ جائے گا اس پر قابو پایئے۔ ملازمت پیشہ افراد کو تنقید کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ تعلیم و تدریس سے متعلق افراد کو خوشخبری مل سکتی ہے۔ برج سرطان سے تعلق رکھنے والی خواتین گھر کو بہت توجہ اور پیار سے سجاتی سنوارتی ہیں اور بچوں سے بے پناہ محبت کرتی ہیں۔

برج اسد
24 جولائی تا 23 اگست

آپ کے ستارے کی صفت تغیر پذیر ہے اس لیے آپ تبدیلیوں کو کم ہی پسند کریں گے اور مزاج میں ضد کا عنصر نمایاں ہوگا۔ نئے کام شروع کیجیے اللہ تبارک تعالیٰ آپ کی مدد فرمائیں گے۔ جمعہ، بدھ اور اتوار سعد دنوں میں شمار ہوتے ہیں۔ آپ ان دنوں میں خیرات اور صدقات ضرور دیا کریں۔ اسد خواتین ہیرپھیر کو پسند نہیں کرتیں۔

برج سنبلہ
24 اگست تا 23 ستمبر

آپ دوستوں کے حلقوں میں ممتاز اور محبوب شخصیت ہو سکتے ہیں کیونکہ آپ میں دوستی نبھانے کا جذبہ موجود ہے۔ طبیعت میں فراخ دلی پیدا ہوگی۔ جس پیشے کا انتخاب کریں گی اس میں کامیابی حاصل کر سکیں گے۔ آپ سستی اور کاہلی برداشت نہیں کر سکتے۔ صحت کے معاملات پر توجہ دیجیے ممکن ہے نظام ہضم کی خرابیاں، اعصابی کمزوری، السر، پھیپھڑوں کی بیماریاں اور جوڑوں کے درد لاحق ہو سکتے ہیں۔

برج میزان
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کو سفید، زرد، سبز اور قرمزی رنگ کے ملبوسات پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ انہی رنگوں سے آپ کی کشش و جاذبیت نکھر کر سامنے آتی ہے۔ آپ کے تخیلاتی ذہن نے آپ کو ممتاز بھی کرنا ہے اور مالی فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ لاٹری، انعام یا کھوئی ہوئی رقم ملنے کا امکان ہے۔ لڑائی جھگڑے سے اجتناب برتنا ہی آپ کے حق میں مفید ہے۔

برج عقرب
24 اکتوبر تا 22 نومبر

آپ ثابت قدم اور متحمل مزاج ہوتے ہیں لیکن انتہا پسندی آپ کے حق میں نہیں جاتی۔ آپ کے دوست آپ کے ساتھ ہر جگہ کھڑے ملیں گے کیونکہ آپ کا انتخاب بہت اچھا ہے۔ آپ ہمیشہ چھان بین کے بعد دوست بناتے ہیں۔ ممکن ہے کہ مثانے کی بیماریاں لاحق ہو جائیں اس لیے بہت احتیاط سے زندگی گزاریے۔ غم و غصے پر قابو پایئے۔

برج قوس
23 نومبر تا 21 دسمبر

آپ بظاہر خوش و خرم طبیعت کے مالک ہیں اور روشن پہلو کی طرف زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ طبیعت میں بے انتہا تجسس کا مادہ ہوتا ہے۔ لہٰذا اس ماہ وجدان بڑھے گا، روحانیت بڑھے گی، فلاحی کاموں کے ساتھ ساتھ تفریحی سرگرمیاں بھی بڑھ سکتی ہیں۔ سرکاری ملازم اپنی ملازمتوں سے خوش رہیں گے۔ قوس خواتین صاف گو اور بے تکلف ہوتی ہیں۔

برج جدی
22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ کی ذہانت اس ماہ بھی عروج پر ہوگی۔ اپنی سوجھ بوجھ اور کفایت شعاری کی مدد سے یہ لوگ کاروباری امور میں بے حد کامیاب ہو سکتے ہیں۔ آپ کی عاجزی دوستوں کے حلقے میں مزید مقبول ہوگی۔ جان توڑ کر محنت کرنا اور معیار پر سمجھوتہ نہ کرنا آپ کے ستارے کی خاص پہچان بھی ہے۔ خیرات اور صدقات کو کبھی نہ روکیے پھر دیکھیے اللہ تعالیٰ آپ کے لیے کیسے راستے نکالتا ہے۔

برج دلو
21 جنوری تا 19 فروری

اگر آپ بنفشی اور آسمانی رنگ کے ملبوسات استعمال کریں تو کامیابی کے امکان بڑھیں گے۔ ازدواجی زندگی کی مشکلات قریب الختم ہیں۔ دلو مرد بیویوں کو پابند رکھنا پسند کرتے ہیں لہٰذا ازدواجی زندگی کو خطرات سے بچانے کے لیے سمجھداری سے کام لینا پڑے گا۔ اپنی صحت کا خیال رکھیے۔ معدے اور نظام ہاضمہ کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔

برج حوت
20 فروری تا 20 مارچ

یہ لوگ تخلیقی صلاحیتوں کے مالک ہونے کے ساتھ تخیلاتی ذہن بھی رکھتے ہیں۔ فنون لطیفہ سے آپ کی دلچسپی ظاہر ہے کہ بے پناہ ہے اور آپ کو اس میں کامیابی بھی ہوگی۔ حساس طبیعت کے باعث آپ کو دکھ بھی اٹھانے پڑیں گے۔ اپنی سوچ کو بلند رکھیے۔ روحانیت کا غلبہ رہے تو برا نہیں لیکن [illegible] بھی ہوگی مگر وہ کس پر کب نہیں ہوتی۔